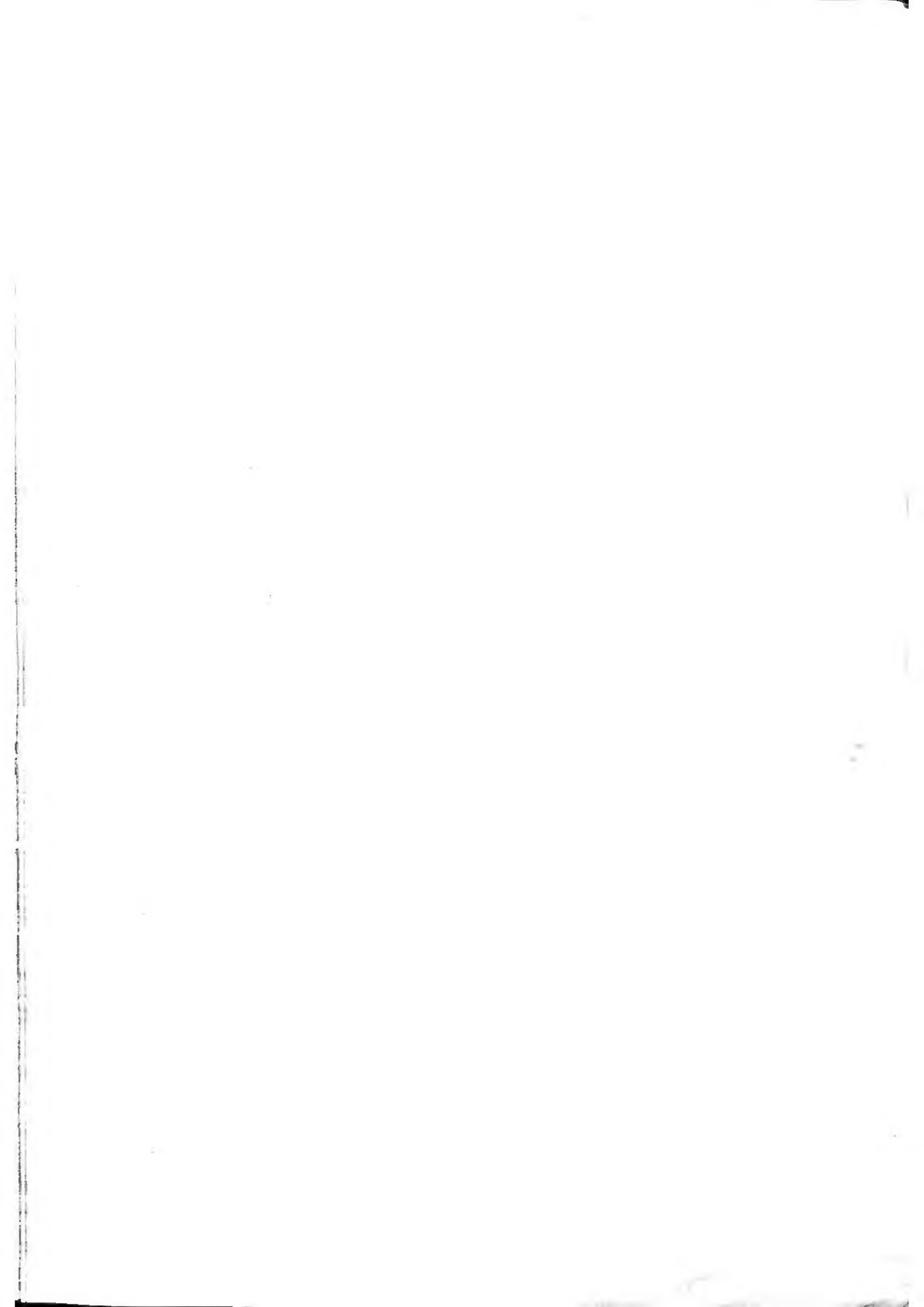
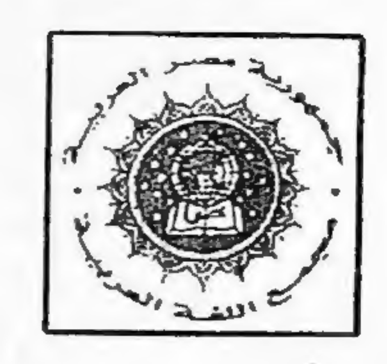


معجم التربية الرياضية







معجم التربية الرياضية

مجمع اللغة العربية

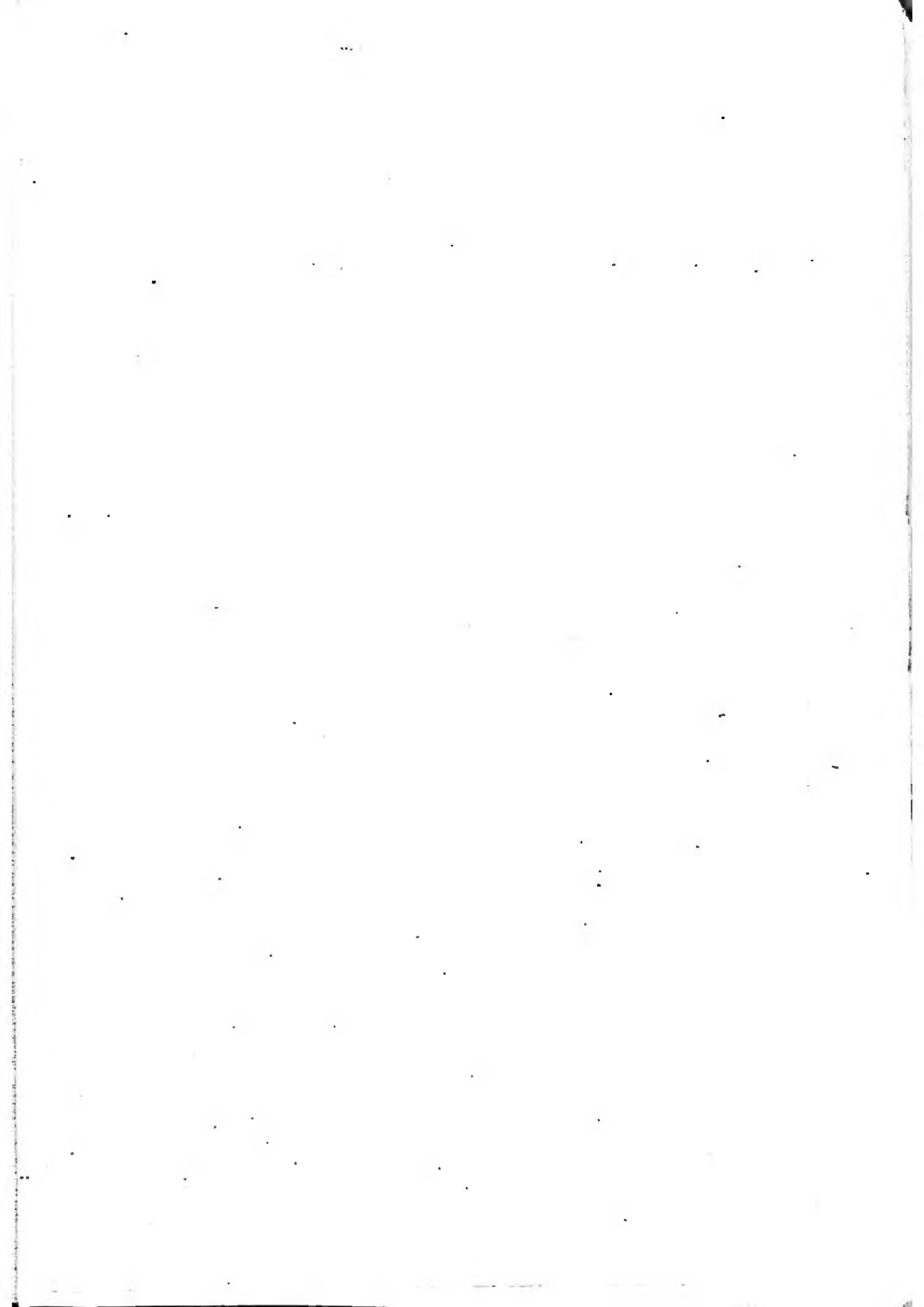
تم إعادة الطبع بمطابع دوكيو

سنة ١٤٤١هـ- ٢٠٢٠م

رقم الإيداع ٢١١٥٩/٢٠٠٤

مؤسسة دار الشعب للصحافة والطباعة والنشر
٩٢ ش قصر العينى - القاهرة ت: ٧٩٥١٨١٠ - ٧٩٥١٨١٨


بسم الله الرحمن الرحيم



بسم الله الرحمن الرحيم

تصـــدير

للتربية الرياضية الآن دور كبير فى الرياضة العصرية، ولمصر فيها دور تـــاريخى نهضـــت بـــه حضــــارتنا الفرعونية والحضارات القديمة الأشورية والبابلية والفينيقية.

وهذا معجم نفيس وضعته لجنة ألفاظ الحضارة بالمجمع، وهذا قسم من أقسامها يتضمن مصطلحات فى التربية الرياضية أنجزته اللجنة على أتم وجه علمى .

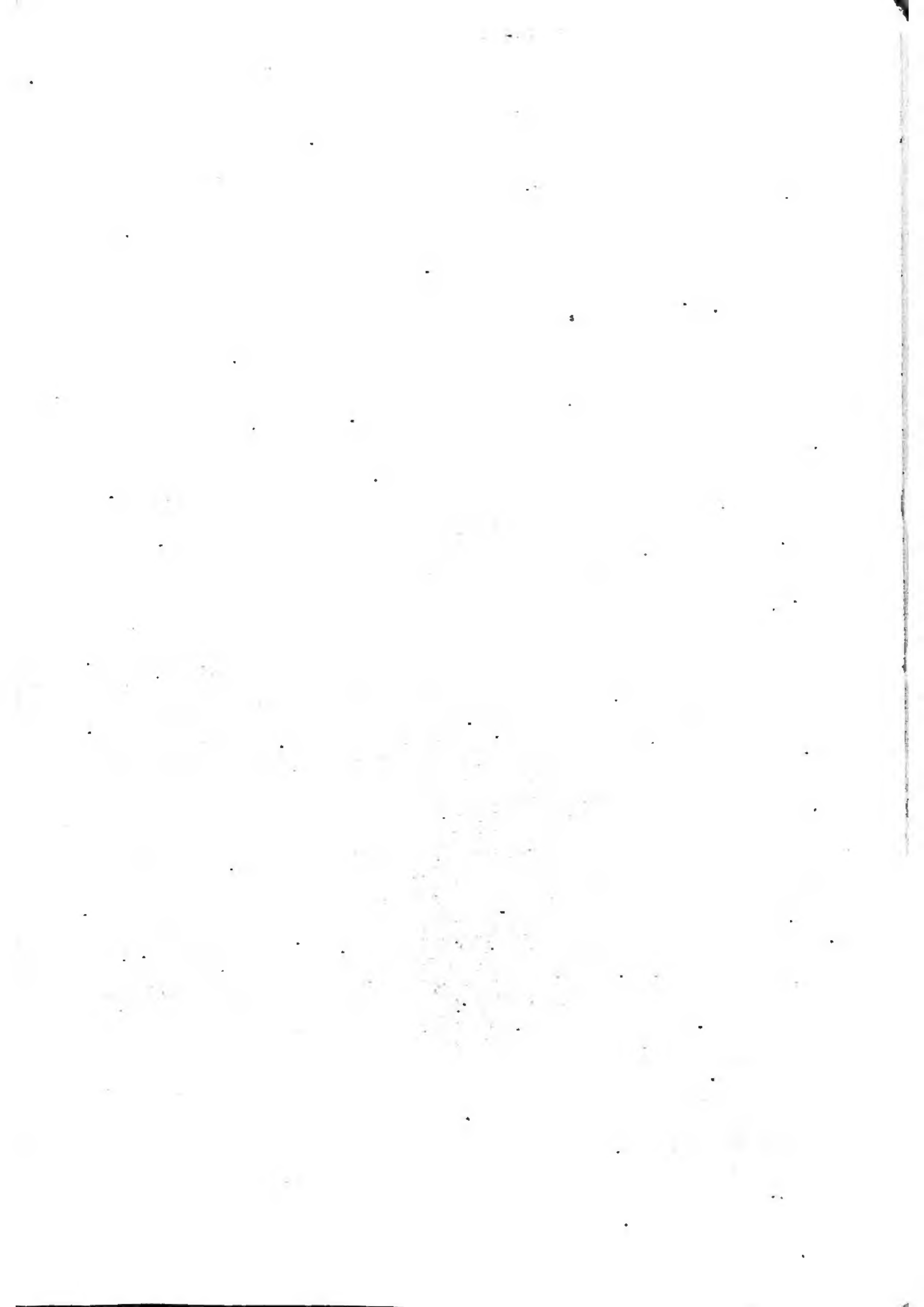
وجـــزيل الشكر للأستاذ الدكتور أحمد مستجير مقرر اللجنة والأستاذ الدكـتور الطاهـــر مكى والأستاذ فاروق شوشة عضوى اللجنة كما أقدم جزيل الشكر إلى الأستاذ الدكتور محمد محمد فضالى العميد الأسبق لكلية التربـــية الرياضية والخبير بلجنة ألفاظ الحضارة والأستاذ الدكتور أمين أنور الخولى وكيل كلية التربية الرياضية الأسبق بجامعة حلوان والخبير باللجنة على ما بذلوا جميعًا من جهود قيمة فى إخراج هذا المعجم الرائع.

والمعجم تتويج لأعمال معاجمنا العربية القديمة والحديثة وأهنئ اللجنة بهـــذا الحدث الرياضى التاريخى وأشيد بجهود العلماء من أعضاء لجنة ألفـــاظ الحضارة وأكرر تهنئتهم بهذا العمل الرفيع كما أشيد بجهود السيدة صفاء هاشم محررة اللجنة فى إشرافها على تحرير المعجم، وثناء وشكر مضاعف لكل المشاركين فى إنجازه، والله يجزيهم جميعًا الجزاء الأوفى.

رئيس المجمع اللغوي

شوقى ضيف

شوقى ضيف



تقديم

فــى مقدمـــة اهــتمامات مجمـــع اللغـــة العربية إصدار معجم لألفاظ ومصـــطلحات التربـــية الرياضـــية وهو ذلك الفرع من العلوم التربوية المتخصصة الذى يسعى لتأكيد هويته العلمية الأكاديمية، فى سبيل تأسيس بنـــية معرفية خاصة به، فلقد أصبحت التربية البدنية والرياضية تتخطى أهدافًا كالتسلية وتمضية وقت الفراغ إلى أهداف جديرة بالتقدير والاحترام كاللياقة البدنية والمهـــارات الحركية والصحـــة الشاملة، والكفاية النفسية الاجتماعية، فضلاً عن التقدير الجمالى لفنيات الأداء الرياضى المتنوع.

ولـــم تعـــد الرياضة توصم بأنها ذلك النشاط المفرغ من المعنى بعد أن باتـــت وثـــيقة الصلة بكل مؤسسات المجتمع وأنظمته الاجتماعية وأنساقه الثقافية، وفى الحضارة الغربية المعاصرة ينظرون إلى الرياضة والنشاط الـــبدنى علـــى أنهمـــا ثقافة، وينبغى أن نؤكد هذه المعانى فى حضارتنا العربية والإسلامية المعاصرة، وخاصة أن لنا تاريخًا عتيدًا فى الرياضة قديمًـــا قـــدم الحضـــارة المصرية القديمة وحضارة أشور وبابل وفينيقيا مرورًا بالحضارة الإسلامية التى قدرت الرياضة حق قدرها.

وجاء هذا المعجم تتويجًا لجهود الحداثة والمعاصرة فى هذا الصدد.

ولا يسعنى أمام هذا الحدث الرياضى الثقافى الكبير إلا أن أتقـــدم بالتحية والإشادة بجهود العلماء والمفكرين أعضاء لجنة ألفاظ الحضارة الذين لم يـــألوا جهـــدًا فـــى ســـبيل تنقـــيح ومراجعـــة واشتقاق كل مصطلح من مصطلحات هذا المعجم وهم السادة:

أ.د. أحمد مستجير   أ.د. الطاهر مكى   أ.فاروق شوشة

كما لا ننسى الجهود التى قام بها كل من:

أ. إبراهيم الترزى (رحمه الله)   أ.د. محمد محمد فضالى

العميد الأسبق لكلية التربية الرياضية جامعة حلوان والخبير باللجنة كذلك الإشادة بجهود السيدة /صفاء هاشم بالإدارة العامة للتحرير والشؤون الثقافية ومحررة اللجنة لإشرافها على مراجعة وإخراج معجم التربية الرياضية.

والله من وراء القصد وآخر دعوانا أن الحمد لله رب العالمين

أ.د. أمين أنور الخولى

الخبير بلجنة ألفاظ الحضارة

ووكيل كلية التربية الرياضية

الأسبق بجامعة حلوان

مقدمة

يســر لجــنة ألفــاظ الحضارة أن تقدم المجلد الأول من معجم التربية الرياضية الذى أنجزته اللجنة فى ختام عدة سنوات من العمل المتصل.

وقد تعاقب على اللجنة – طوال السنوات الماضية – الأساتذة :

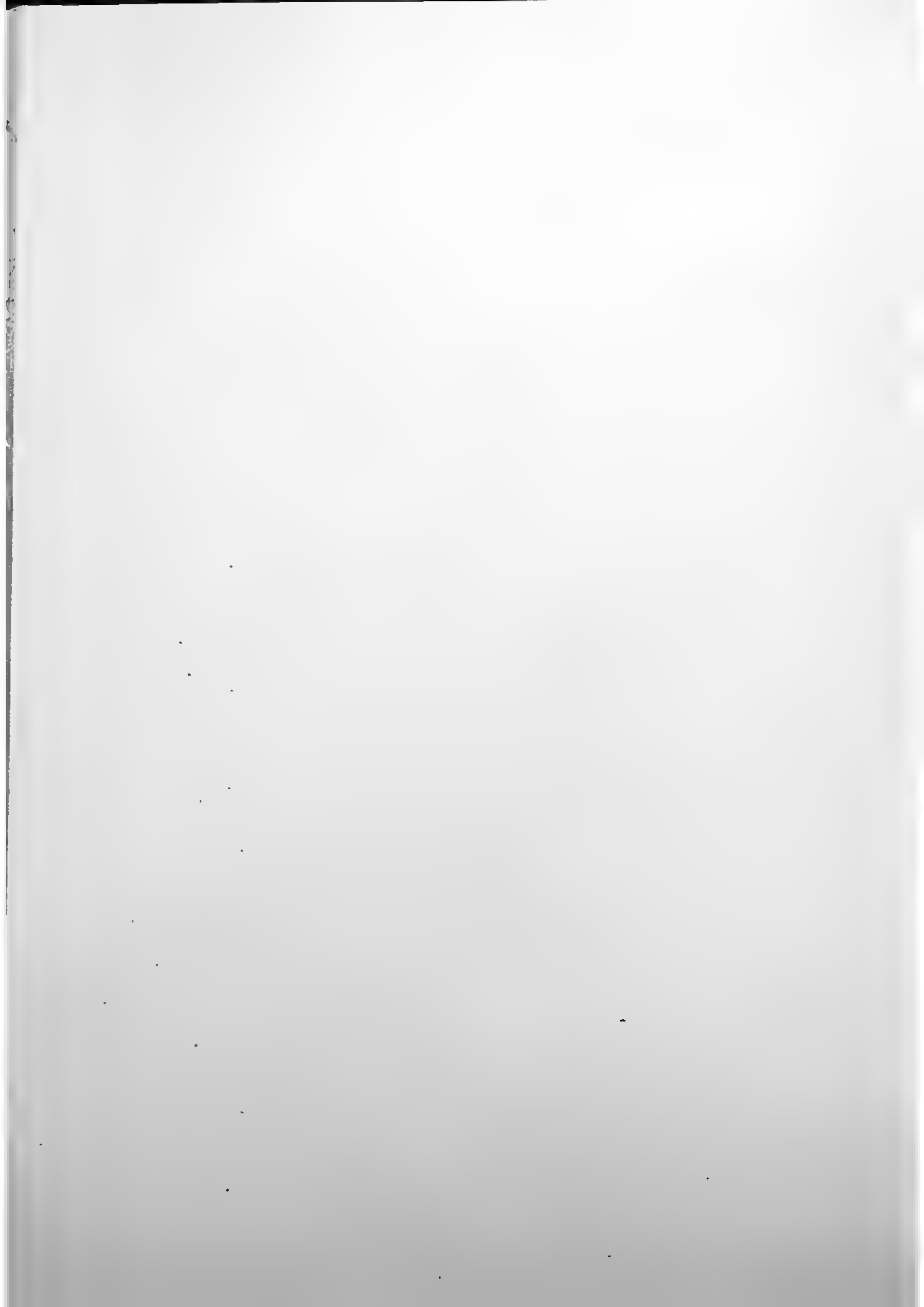
الدكتور / مجدى وهبة	مقررًا
الدكتور/ أحمد عز الدين عبد الله	مقررًا
الأستاذ/ إبراهيم الترزى	مقررًا
الدكتور/ محمد الطيب النجار	عضوًا
الدكتور/ أبوشادى الروبى	عضوًا
الدكتور / محمد محمد فضالى	خبيرًا

ثم انضم إلى اللجنة الأساتذة :

الدكتور/ أحمد مستجير	عضوًا ثم مقررًا
الدكتور/ الطاهر مكى	عضوًا
الأستاذ/ فاروق شوشة	عضوًا
الدكتور/ أمين أنور الخولى	خبيرًا

وقامــت بالــتحرير الســيدة/ صفاء هاشم المدير العام (كبير باحثين) بالإدارة العامة للتحرير والشؤون الثقافية .

واللجنة تأمل فى مواصلة العمل بإنجاز المجلد الثانى من المعجم خلال السنوات القادمة بإذن الله .



A

غير سوِىّ
abnormal
صفة لما أو لمن يخالف العادى أو المألوف.

على متْن (الرياضات البحرية)
aboard
تعبيـــر يقصد به ظهر المركب أو الصعود إليه.

تنفيس
abreaction
إطلاق مشاعر مكبوتة عن طريق ممارسة نشاط بدنى.

التسلق بالحبل (تسلق الجبال)
abseil
رمى الحبل فوق نتوء عُلوىّ للصعود بالجذب.

لا تلاحم (المبارزة)
absence of blade
الوضع الذى يكون فيه سلاحـــا المتبارزين غير متلاحمين.

توجيه (رياضات بحرية)
abaft
نداء فى الرياضات البحرية للحث على التوجه إلى مؤخرة قارب السباق.

طُعْم حَشَرىّ
abbey
أنواع من الحشرات الصناعيـــة تُستخدم فى صيد السمك.

أكْرش
abdomenous
من ارتخت عضلات جدار بطنه نتيجة السمنة الزائدة وقلة الحركة.

إبعاد
abduction
تحريك جزء من الجسم بعيدًا عن محوره (خط الوسط).

قدرة
ability
الطاقة الكامنة لدى الفـــرد للأداء الجيد.

عَجَلَة

acceleration

معدل تزايد سرعة تحرك جسم أو أداة ما.

مُعَجِّل

accelerator

عضلة أو عصب يعمل على تزايد سرعة الحركة والأداء.

تأقلُم

acclimatization

التكيف مع الظروف أو البيئة.

مأوى

accommodation

وسيلة مهيأة لإقامة ملائمة.

مسئولية

accountability

إمكانية الاعتماد على شخص ما أو على أداة أو منشأة.

دِقة

accuracy

أ– خلو من الخطأ.

ب– تحكُّم اللاعب عضليًا وعصبيًا فى أداء الحركة، لتوجيهها لهدف معين.

قوة مطلقة (للعضلة)

absolute strength

أقصى طاقة يمكن أن تبذلها عضلة ما.

امتناع (المبارزة)

abstain

امتناع أحد الحكام فى رياضة المبارزة عن التصويت لعدم تأكده من صحة اللمسة.

استعداد للحركة (التزلج)

abstimmen

وضع يتخذه المتزلج اعتمادًا على التوافق الحركى.

سوء استعمال

abuse

انحراف فى استعمال الحق، أو تجاوز السلطة.

أكاديمية

academy

١– معهد للدراسة المتخصصة.

٢– جمعية تضم لعضويتها البارزين من المتخصصين فى فرع معين.

أكروباتى
acrobat
لاعب يمارس حركات معتمدة على البراعة والاتزان.

أكروبات
acrobatics
حركات تعتمد على البراعة.

رُهاب المرتفعات
acrophobia
خوف مَرَضىّ من الوجود فى مكان مرتفع.

فِعْل
action
حدث جسمى أو عقلى.

حركة (السلاح)
action
الآلية التى يعمل بها سلاح الرماية.

تنشيط
activation
رفع الحالة النفسية والفسيولوجية للفرد حتى ينفعل عن طريق الاستجابات الجسمية.

مُنشِّط
activator
دافع للنشاط أو لزيادته.

إرسال ساحق (التنس)
ace
ضربة إرسال يصعب على المُستقبِل رَدُّها.

إنجاز
achievement
تحقيق مستوى معين من الكفاءة فى الأداء المهارى أو الدراسة.

إنجاز رياضى
achievement in sport
تحقيق نتائج تتجاوز مستوى البدء فى نشاط رياضى.

اتحاد اللجان الأوليمبية الوطنية
A.C.N.O
Association des Comités Nationaux Olympiques

اتحاد اللجان الأوليمبية الوطنية الأفريقية
A.C.N.O.A.
Association des Comités Nationaux Olympiques D'Afrique

مصاحبة
acquaintanceship
علاقة تقوم على أساس الاهتمامات المشتركة.

توجيه الأداء (القوس والسهم)

address

توجيه القوس والسهم صَوْبَ الهدف، بعد اتخاذ وضع الاستعداد.

مشايعة

adherence

التزام بالمساندة والتشجيع.

التزام/ تمسك

adherence, exercise

اتِّباع برنامج تمرينات موضوع، سواء أكان على انفراد أم بصحبة آخرين.

شريط لاصق

adhesive tape

شريط تعالج به الجروح والتمزقات.

دُهنى

adipose

صفة للنسيج الشحمى فى الجسم.

ضبْط

adjustment

تغيير خطة ما بهدف تنسيقها.

يَضْبِط

adjust, to

يرتب ما ييسر الأداء.

تجزئة النشاط

activity fragmentation

تقسيم مهارات نشاط ما، سواء أكان تدريبيًّا أم تنافسيًّا، إلى وحدات يرتبط مفهوم كل منها بمفهوم الآخر.

حِدَّة

acuity

دقة البصر أو السمع أو الإدراك الحسى بعامة .

زاوية حادة

acute angle

زاوية أقل من الزاوية القائمة.

أفضلية (ألعاب المضرب)

ad

اختصار شائع لكلمة *advantage*.

متمهِّل للوثب (أداجيو)

adagio

أداء متمهل للاعبة الجمباز الإيقاعى، قبل قيامها بحركة دوران سريعة، تهيئة للوثب.

تكيُّف

adaptation

إحداث تغيير فى أداء أنشطة معينة بتأثير تكرار تمارين بدنية.

كفاية هوائية

aerobic efficiency

استغلال ممارسة التمرينات الهوائية لبذل أقصى جهد فى الأداء الحركى وإمداد العضلات بالأكسجين.

تحمل هوائى

aerobic endurance

القدرة على الاستمـــرار فى أداء أنشطة بدنية تعتمـــد أساسًـــا على الأكسجين فى إنتاج الطاقة.

قدرة هوائية

aerobic power

الحد الأقصى لاستخدام الأكسجين فى أداء نشاط بدنى أثناء وحدة زمن محددة.

تمرينات هوائية

aerobics

نظـــام لممارسة التمرينات البدنية يعتمد على زيادة الأكسجين فـــى التنفس.

اتحاد الاتحادات الدولية الأوليمبية الصيفية

A.F.I.O.E.
Association des fédérations Internationales Olympiques D'Été

مُراهَقة

adolescence

مرحلة من عمر الإنسان بين الطفولة والبلوغ يكتمل النضج فى أثنائها.

مُراهِق

adolescent

إنسان تعدَّى مرحلة الطفولة ولم يصل بعد إلى النضج الكامل.

راشد

adult

إنسان تخطى مرحلة المراهقة وأصبح قادرًا على تحمل مسئولياته.

تجاوُز عن الجزاء

advantage rule

قاعدة الاستفادة بالتجاوز عـــن الخطأ.

مُوَجِّه

advisor

شخص على دراية كبيرة فى مجال ما يقوم بمساندة آخرين فى هذا المجال.

يؤيد

advocate

يساند رأيًا أو أكثر.

لا دينامى

adynamic

صفة لضعيف الحيوية والذى تعوزه الحاجة إلى قوة عضلية.

رشاقة
agility
تحكـــم الفرد فى أوضاع جسمه واتجاهاتهـــا على سطح الأرض أو فى الهواء، أو الماء.

كَرْب (معاناة)
agony
ألَمٌ جسمى ونفسى مُبَرِّح.

رُهاب الزحام
agoraphobia
خوف مَرضىّ من الأماكن الواسعة المزدحمة.

اتحـــاد اللجـــان الأوليمبية الوطنية الأوروبية
A.C.N.O.E.
Association des Comités Nationaux Olympiques D'Europe

الاتحاد الدولى للملاكمة للهواة
A.I.B.A.
Association Internationale de Boxe Amateur.

تصويب
aim
توجيه الأداة أو الجهاز فى الرماية نحو الهدف.

اتحـــاد الاتحادات الدولية الألعاب الشتاء
A.F.I.S.H.
Association des Fédérations Internationales de Sports D'Hiver

المكتب الفرنسى للصحافة
A.F.P.
Agence France Presse

الاتحـــاد العام للاتحادات الرياضية الدولية
A.G.F.I.S.
Association Générale des Fédérations Internationales de Sports

عدوان
aggression
مهاجمة الآخرين لفظيًا أو بدنيًا.

جمهور عدوانى
aggressive audience
مشاهدون يتحفزون للاعتداء على الآخرين.

دفاع هجومى
aggressive defence

دفاع يهاجـــم فيـــه المدافع لاعبًا مستحوذًا على الكرة لانتزاعها منـــه وعدم تمكينه من حسن توجيهها.

ممرُ لعِب
alley
طريق ضيق يُستخـــدم لدحرجة الكرات فى بعض اللعبات.

رياضى شامل
all-round sportsman
شخص يمارس عدة ألعاب رياضية متنوعة.

مضمار لجميع الظروف الجوية
all-weather track
مضمار ذو أرضيـــة مغطاة بمادة اصطناعية لا تتأثر بالتغيرات الجوية.

مقياس الارتفاع
altimeter
جهاز لقياس الارتفاع عن سطح البحر، يعتمـــد على ضغط الهـــواء، يستعمله القافز بالمظلة ومتسلّق الجبال وراكب المنطاد.

هاوٍ
amateur
شخص يمارس نشاطًا رياضيًا لمجرد إشباع الرغبة وليس من أجل ربح أو أجر.

الاتحاد الدولى للصحافة الرياضية
A.I.P.S.
Association Interationale de la Presse Sportive

كرة فى الهواء (كرة السلة)
airball
كرة السلة التى تخرج من الملعب دون أن تصيب الحلقة أو اللوحة.

سباق جوى
air racing
سباق بين طائرتين أو أكثر.

خيمة هوائية
air structure
خيمة كبيرة تقام بالضغط الهوائى.

خزان هواء
air tank
أسطوانة يخزن فيها الهواء لمساعدة الغائص على التنفس.

تَنَبُّه
alertness
تركيز الانتباه بما يؤدِّى إلى الاستجابة السريعة.

وضعُ تأهُّب
alert position
استعداد اللاعب فى انتظار فعـــل المنافس أو استجابته.

أنيمومتر

anemometer

جهاز لقياس سرعة الريح وشدتها.

انعدام الطاقة

anergy

الافتقار إلى الجهد والطاقة لأداء النشاط.

بِنج

anesthetic

عَقّـار يعمل على تخفيف أو محو الإحساس بالألم كليًا أوجزئيًا.

صيد السمك

angling (fishing)

نشاط يمارسه الفرد بهدف صيد الأسماك باستخدام بوصة و عصا أو شص (سنارة) مزودة بطُعم.

الحجْر الصحى للحيوان

animal quarantine

حظر صحى تفرضه بعض الدول لزمن معين على دخـول الحيوانات المشتركة فـى الرياضة إلى أراضيها حفاظًا على ثروتها الحيوانية.

هواية

amateurisme (F.)

ممارسة نشاط رياضى لغير هدف الربح.

أضْبَطُ

ambidextrous

لاعب يستطيع أداء المهـارات باستخدام كلتا يديه بنفس المستوى من الكفاية كل على حدة.

إزالة الألم

analgesia

محو الإحساس بالألم.

مرساة

anchor

أ- خُطاف ثقيل متصـل باليخوت والسفن يدلّى لقاع البحر لتثبيتها.
ب- اسم لمنطقة الفصـل بين جانبى طاولة البلياردو.

متسـابق المرحلة الأخيرة (السباحة أو الجرى)

anchor man

المتسابق الذى يقطع آخر مرحلة فى سباق تتابع.

ترياق

antidote

دواء مضاد للسموم.

مُطَهِّر

antiseptic

عقّار يقتل البكتريا أو يوقف نموها.

الاتحـــاد الدولى الأوليمبى لبحوث الطب الرياضى

A.O.I.R.M.S.
Association Olympique Internationale pour la Recherche Médico-Sportive

الأَوْرْطى (الأَبْهَر)

aorta

الشِّريان الرئيسى الخارج من القلب لتغذية شرايـــين الجسم بالدم.

لا مبالاة

apathy

افتقاد الاهتمام أو فتور الشعور.

أفازيا

aphasia

فقـــد القدرة على الكلام بسبب إصـــابة فى الدماغ، أو عسر الكلام *dysphasia*.

رباط مَفْصِل القدم

anklet

جَـــوْرب قصير مصنوع من المطاط، مفتوح عند الكعب يُستخدم لتثبيت مفصل القدم.

مذيع

announcer

إدارى يعلن مختلف التعليمات ونتائج المسابقات.

مُضادة (العضلات)

antagonist

عضلات تُوقف الأداء أو تعوقه.

سوابق

antecedents

الأفعال أو المؤشرات التى تحدث قبل ظهور سلوكٍ ما، تُنبىء بحدوثه وتساعد على ظهوره.

أنثروبومترية

anthropometry

علم القياسات الجسمية.

تَوَقُّع

anticipation

التنبؤ بما سيحدث مستقبلاً.

تقييم

appraisal

تقدير قيمة أمر أو شىء ما.

تذوق/ تقدير

appreciation

الإحساس بالقيم والمهارات وإدراك الأساليب.

مقاربة

approach

أسلوب البدء فى تناول شىء ما أو ممارسته.

ضربة التقريب (ألعاب المضرب)

approach shot

كرة تُضرب بعد ارتدادها من الأرض أثناء تقدم ضاربها نحو الشبكة، ويقصد بضربها الضغط على المنافس ليضطر إلى ردها بحيث يسهل لعبها طائرة.

عَمَهٌ حركى (عجز الأداء)

apraxia

عدم القدرة على توفيق الحركات العضلية بسبب إصابة فى مراكز المخ.

بُهر

apnea

توقف النَّفَس.

جهاز

apparatus

أداة للممارسة الرياضية يغلب أن تكون غير مُثبَّتة فيمكن تحريكها.

التماس

appeal

طلب يُرفع إلى هيئة عليا مختصة.

زائدة

appendix

زيادة إضافية على أصل ما.

تهليل (استحسان)

applause

إظهار الاستحسان بأصوات مسموعة (تصفيق، دق بالقدمين، ... الخ).

تطبيق

application

أ- أسلوب تعليمى يهدف إلى تركيز الانتباه على الأداء الصحيح وطريقته.

ب- طلب التقدم لشغل وظيفة ما.

اتحــاد الاتحادات الرياضية الدولية المعتــرف بها من اللجنة الأوليمبية الدولية

A.R.I.O.C.
Association Of the IOC Recognized by the International Olympic Committee

سحب الذراع (المصارعة)

arm drag (wrestling)

حركة هجومية تُؤدَّى فى محاولــة لإسقاط المنافس على الأرض وذلك بشد ساعده.

واقية الذراع (القوس والسهم)

arm guard (bracer)

قطعة من الجلد تُثبّت على الذراع لحمايتها من الإصابة عند الاحتكاك بوتر القوس.

حبْس الذراع (المصارعة)

arm lock (wrestling)

الضغط على ذراع المنافس ومحاولة تثبيتها بين جسم المهاجم وذراعه.

ذراع مفضلة

arm preferred

الذراع التــى يفضّــل الشخص استخدامها لأداء حــركة أو عمــل معــين، ولا تكــون بالضرورة هى الذراع المسيطرة.

مُحَكِّمُ

arbiter

شخص مهمتـــه العمل على التزام اللاعبــين بقوانــين اللعــب وأداء المنافسات فى حياد تام.

تحكمى – اعتباطى

arbitrary

صفة لقرار يُتَّخَذ دون سبب يبرره.

تحكيم

arbitration

البت فى نزاع أو خلاف بناء على قرار يُتفق عليه.

الرماية بالقوس

archery

رياضة التصويب بالقوس والسهم نحو هدف خاص مع الالتزام بقواعد متفق عليها.

حَلْبة المباريات

arena

مكان مخصص للمباريات تحيط به أماكن مُدَرَّجة لجلوس النظارة.

تنفس اصطناعى
artificial respiration
استعادة الفرد لآلية التنفس بإدخال كمية من الهــواء إلى الرئتين بطريقة طبيعية أو ميكانيكية.

لا اجتماعى
asocial
صفة لشخص لا يأبه بغيره من أفراد المجتمع.

مساعد المدرب
assistant coach
الشخص الذى يعاون المدرب فى شئون التدريب.

مرحلة الترابط
associative stage
مرحلة إتقان الأداء لمهارة حركية تمكن صاحبها من التعرف على أى خطأ فيها.

الوهن
asthenia
الضعف وذبول الحيوية.

لا تماثل
asymmetry
افتقاد التــوازن والتناسب فــى الارتباط بين أجزاء جانبى الجسم أو بين حركة الطرفين المتقابلين.

مسار الذراع
arm trajectory
المسار الذى تتخذه الذراع للوصول إلى شىء ما أو لأداء حركة معينة.

قرص السهم (القوس والسهم)
arrow plate (archery)
قطعة مــن مــادة صلبة مُثبَّتة فى القوس لحمايته عند إطلاق السهم.

شِريان
artery
وعاء دموى يحمل الدم من القلب إلى الأنسجة والأعضاء.

علم المفاصل
arthrology
العلم الذى يدرس المفاصل، والمَفصل هــو ملتقى طرفى عظمين أو أطراَف عظام، التقــاء يسمح بالحركة.

تمفصل
articulation
١– مَفْصِــل ملتقى طرفى عظمين أو أطراف عَظام التقاء يسمح بالحركة.
٢– تمفصل عظام المَفْصِل، مما يسمح بالحركة.
(انظر: معجم المصطلحات الطبية).

رياضة بطولية

athletic sport

رياضة تمارس بهدف إعداد الفرد لإتقان الأداء للتفوق وإحراز البطولات، وذلك تحت قيادة متخصصة.

النمط العضلى

athletic type

أحد الأنماط الرئيسية للأجسام، يعرف أيضًا بالنمط الذكرى العضلى ويتصف بهيكل عظمى مكتمل النمو وعضلات بارزة بين المتوسط والطويل وجذع ضيق فى اتجاه الخصر وأرجل قوية.

لا توتر (عضلى)

atonia (atony)

نقص فى توتر العضلات يؤدى إلى افتقاد التحكم العضلى.

ضمور

atrophy

نقص حجم الخلايا والأنسجة.

ضمور عضلى

atrophy, muscle

الانكماش التدريجى للعضلات بسبب المرض أو عدم الاستعمال.

لا توافق

ataxia

عدم القدرة على تنسيق الحركات العضلية الإرادية.

متسابق أوليمبى

athlete

رياضى اكتسب حق الاشتراك فى دورة أوليمبية مرشحًا من قبل اللجنة الأوليمبية لبلده.

علة قدم الرياضى

athlete's foot

إصابة الجلد بين أصابع القدمين بسبب وجود فطر وهى شائعة بين الرياضيين.

قلبٌ رياضىّ

athletic heart

قلب بعض الرياضيين حين يتضخم من غير مرض.

ألعاب قوى (مسابقات المضمار والميدان)

athletics

رياضات الجرى والرمى والوثب والقفز وتمارس فى مضمار أو ميدان أو فى الطرق العامة. (الجرى والمشى لمسافات طويلة).

لا نمطى (غير نموذجى)

atypical

صفة لمن يختلف فى صفاتـــه عن الآخرين.

تأثير المشاهدين

audience effect

اتجاه المشاهدين للتأثير على أداء الممارسين سواء أكان إيجابيًّا أم سلبيًّا.

أوتوماتية

automatism

عدم خضوع الحركة لسيطرة إرادية.

أداء ذاتى

autonomy

تحكم ذاتى.

مباراة الذهاب

away match

مباراة تقام على أرض المنافس.

مُلْحَق أوليمبى

attaché (F.)

ممثّل رسمى للجنة أوليمبية وطنية يقوم بدور ضابط الاتصال مع اللجنة المُنَظِّمة لدورة أوليمبية.

هجوم

attack

اتخاذ خطــوة أو خطوات لبدء السيطرة على اللعب ومحاولة التفوق.

ظهير مهاجم

attacking back

لاعبٌ مكلّف أساسًــا بالدفاع، وأيضًا بالهجوم، وفق خُطة اللعب.

فريق مهاجم

attacking team

أحد فريقى اللعب، عندما يستحوذ على الكرة، فيصير مهاجمًا.

اتجاه (موقف)

attitude

اتجاه ثابت للفكر والسلوك إزاء نشاط ما أو إجراء معين.

B

سباحة الزحف على الظهر

back crawl

السباحة زحفًا على الظهر مع استقامة الجسم.

غطسة خلفية

back dive

غطسة تؤدّى والظهر جهة الماء.

الطفو الظهرى

back float

وضع أساسى فى تعلم السباحة يسترخى فيه السباح على ظهره، ويداه مفرودتان عن جانبيه.

ضربة خلفية (ألعاب المضرب)

backhand drive (racket games)

ضربة للكرة بظهر المضرب مع جعل راحة اليد للخلف.

رمية خلفية (كرة الماء)

backhand throw (water polo)

رمية الكرة التى تؤدّى والجسم منبطح على البطن فوق الماء بحيث تُرفع الكرة وتُرمى باليد.

ظهير

back

أ- المدافع الأساسى عن فرقته ومكانه قريب من المرمى.

ب- الوجه الداخلى المواجه للوتر فى القوس (القوس والسهم).

ظهير (كرة القدم – الهوكى)

back (full back)

أقرب اللاعبين إلى خط مرماه.

لوحة السلّة

backboard

مسطح مستطيل الشكل يُرفع عموديًا وتُثبّت عليه حلقة السلة أفقيًا.

مُؤخرة الملعب (التنس)

back court

أ- الجزء الخلفى من الملعب الذى يقع بين خط الإرسال وخط القاعدة ويحددها خط الجانب.

ب- الساحة الخلفية للفريق، وهى نصف الملعب القريب من مرماه.

تراجع (ركوب الأمواج)
back out
انسحاب اللاعب من مواجهة الموجة العالية لتغيير اتجاهه.

تمريرة خلفية (كرة القدم)
back pass
تمريرة توجه إلى الخلف.

ظهير أيمن
back right
مدافع يكون قريبًا من المرمى، واجبه الأساسى الدفاع عنه من جهة اليمين.

سباحة الظهر
back stroke
إحدى طرق السباحة يؤديها السباح وهو طافٍ على ظهره.

سباح الظهر
back stroker
من يمارس السباحة بطريقة الظهر.

إرجاع للخلف (ألعاب المضرب)
backswing
تمهيد للمضرب بإرجاعه للخلف قبل ضرب الكرة للأمام.

تمريرة الكعب
back heel pass
ضرب اللاعب الكرة بكعبه بهدف تمريرها لزميله للمراوغة أو التخلص من الدفاع اللصيق.

داعم (القوس والسهم)
backing
شريط من مادة قوية يُشَدّ على جسم القوس لتقويته أو لضبط اتزانه.

رمية ظهرية (كرة الماء)
back layout throw (water polo)
تمرير الكرة أو تصويبها لمرمى الفريق المنافس وذلك برفعها عن الماء مع الضغط باليد الأخرى على سطح الماء أثناء انبطاح الجسم على الظهر.

ظهير أيسر
back left
مُدافع يكون قريبًا من المرمى، واجبه الأساسى الدفاع عنه من جهة اليسار.

تقليل السرعة (سباق السيارات)
back off
تخفيض سرعة السيارات عند المنحنيات الحادة.

التحكم فى الكرة

ball control

سيطرة اللاعب على الكرة للتصرف فيها حسب ما يراه.

باليه

ballet

عرض مسرحى درامـــى يؤدَّى بحركات إيقاعة تعبيرية بدون حوار.

كرة صحيحة

ball-in-court

كرة تسقط على الخطوط المحددة للملعب أو لمناطق الإرسال.

مهارات قَذْفية

ballistic skills

قدرات حركية تعتمد على القوة فى استخدام أداة ما وتتخـــذ مسارًا حركيًا فى الهواء عند الرمى أو الركل.

رياضة المنطاد

ballooning

الطيران بالمنطاد فى منافسة هدفها قطـــع مسافة محددة فى أقل زمـــن ممكن.

التسلسل الخلفى

backward chaining

أداء عكسى للحركة يساعد على اكتساب مكونات المهارة فى ترتيب عكسى من نهاية الحركة إلى بدايتها.

حركة خلفية

backward movement

حركة يؤديها اللاعب فى الاتجاه الخلفى بجسمه.

طُعم

bait

نوع من الطعام الطبيعى أو الصناعى يُثَبَّت على شص (سنـــارة) صيد السمك.

توازن

balance

احتفاظ اللاعب بوضع جسمه فى الثبات أو الحركة.

جامع الكرات (التنس)

ball boy

أحـــد الصبية الذين يقفون خارج خطوط الملعب، على جانبيه، لالتقاط الكرات وإخلاء الملعب منها، فـــى فترات توقف اللعب.

عارضة (للمرمى أو القفز)

bar

قضيب يُثَبَّت فوق قائمين، ويُستخدم عند ممارسة بعض الألعاب الرياضية.

اجتياز عارضة

bar clearing

تخطى عارضة بوثب عالٍ أو بقفز بالزانة.

عقدة (المبارزة)

barrage (fencing)

تساوى مجموع النقط التى يحرزها متنافسان اثنان أو أكثر فى مسابقة ما.

ميزان الفرس (الفروسية)

bascule

المسار الذى يرسمه جسم الفرس عند قفزه من فوق الحواجز.

لاعب قاعدى (التنس)

baseline player

لاعب يؤدِّى ضربات من نهاية ملعب التنس ولا يميل للتقدم نحو الشبكة.

حسٌّ كُروىّ

ball sense

القدرة على إدراك تحركات الكرة وموضعها وتوجيهها وسرعتها.

دوران الكرة

ball spin

دوران الكرة أثناء سيرها فى الهواء بعد ضرب اللاعب لها.

باندى

bandy

لعبة قريبة الشبه بالهوكى تُستخدم فيها كرة مطاطية فى حجم كرة التنس تُدفع بعصا مقوسة.

الريشة الطائرة (بادمنتون)

badminton

واحدة من ألعاب المضرب تمارس بشكل فردى أو زوجى بكُرة من الفلين أو الريش على ملعب فى منتصفه شبكة، يتبارى عبرها اللاعبون بضرب الكرة ومحاولة منعها من لمس أرض الملعب.

عصا التتابع (ألعاب القوى)

baton

عصا مصنوعة من الخشب وغيره، طولها ٣٠سم، يسلمها عضو فريق التتابع إلى زميلة فى الجرى.

البولنج

bawling

لعبة فردية يقوم فيها اللاعب بدحرجة كرة وزنها٣كيلو جرامات، وبها ثقوب لوضع الأصابع وللتحكم فيها بيد واحدة لإسقاط أكبر عدد ممكن من ثمانى قوارير خشبية مصفوفة فى نهاية المرمى.

حدود الملعب

boundaries

خطوط تُميز الملعب عن بقية الأرض التى تتضمنه، وتحدد قواعد اللعبة مواصفاتها.

تجاوُز

beakaway

تخلُّص اللاعب المهاجم من منافسة.

وضعية

bearing

الهيئة التى يتخذها الفرد فى المشى أو الوقوف أو الجلوس.

تدريب أساسى

basic training

مرحلة تدريب تقوم على خطة موضوعة استعدادًا للاشتراك فى منافسات من أجل بناء مهارات فنية وخطط.

كرة السلة

basketball

رياضة تلعب بين فريقين يضم كل منهما١٢لاعبًا ينزل منهم فى الملعب خمسة فقط يمكن تبديل أى منهم بأحد السبعة الباقين ويحاول كل فريق رمى الكرة لتسقط داخل حلْقة مُثبَّتة فى لوحة ارتفاعها ٣أمتار أو١٠ أقدام من الأرض.

مضرب خشبى

bat

أداة أسطوانية المقبض تستخدم فى بعض ألعاب الكرة.

طاقية سباحة

bathing cap

غطاء للرأس يُلبس أثناء السباحة أو مباراة كرة الماء لتمييز المتنافسين.

حزام (رياضات القتال)
belt
حزام يحدد لونه مستوى اللاعب.

دكة الضغط
bench press
مقعد مستطيل مائل يرقد عليه اللاعب وهو يمارس تدريبات الضغط بالأثقال.

جرى المنحنى
bend running
الجرى عند منحى مضمار السباق.

دراجة هوائية
bike
تسمية مختصرة لما يعرف فى الإنجليزية ب *bicycle*.

ثنائى اليدين
bimanual
صفة لتحرك الذراعين فى اللحظة نفسها دون اشتراط تماثلهما بالضرورة.

لحاق ثنائى اليدين
bimanual reaching
تحرك الذراعين للوصول إلى شىء ما.

هزيمة
beat
انهزام فريق أو لاعب من منافسة فى المباراة.

المهد (البلياردو)
bed
السطح العلوى المغطَّى بالقماش لمنضدة البلياردو الذى تؤدَّى عليه اللعبة.

سلوك
behaviour
أسلوب يُتخذ استجابة لموقف معين، أو مؤثر ما.

علاج سلوكى
behaviour therapy
برنامج يُوضع لتعديل تصرف خاطئ.

تثبيت الحبل (تسلق الجبال)
belay
أ- لف الحبل حول وتد لزيادة تثبيته.
ب- نقطة ارتكاز للاعب يتابع منها التسلق.

الثبات (التسلق)
belay
الموضع الذى يُثبِّت فيه المتسلق الحبل على سطح التسلق.

تعويق

blacking

منع اللاعب المهاجم من سهولة التصويب أو التمرير.

تعتيم

blackout

منع نقل المباريات الرياضية عبر وسائل الإعلام المسموعة والمرئية أو حجبها والتعتيم عليها كليًا أو جزئيًا.

نصْل

blade

جسم السيف ما عدا المقبض.

لوح (ركوب الأمواج)

blank

لوح من الألياف الزجاجية أو البلاستيك يمتطيه اللاعب فى رياضة ركوب الأمواج.

ضربة (الجولف)

blast

ضرب الكرة بعنف لإخراجها من حفرة الرمل.

وابل ضربات (التنس)

blitz

مجموعة من الضربات القوية المتتالية يوجهها لاعب التنس لمنافسه.

اشتباك (المبارزة)

bind

تلاحم نصلَى السلاح بين المبارزين بحيث يكونان فى وضع موازٍ بالنسبة للجسم.

التغذية الراجعة الحيوية

biofeed back

بيانات بصرية أو سمعية عن طريق جهاز يقيس استجابات فسيولوجية.

العمر البيولوجى

biological age

١- دليل النضج البيولوجى.
٢- العمر محسوبًا من بدء العمل لا من زمن الولادة.
٣- عمر الفرد محسوبًا بقدراته المهارية المختلفة وأدائه الفسيولوجى مقارنة بآخرين لهم نفس العمر الزمنى.

راية سوداء

black flag

راية صغيرة سوداء، يشير بها حكم المباراة إلى المتسابق الذى ارتكب خطأ ما ليخرج من الملعب.

وعى بدنى

body awareness

إدراك الفرد لقدرات جسمه الكامنة من حيث الأداء لحركة ما وشعوره بكيانه.

تكوين الجسم

body composition

ما يتضمنه الجسم من عظم وعضل وشحم بنسب خاصة.

رياضة احتكاك بدنى

body-contact sport

رياضة تسمح قوانينها بالدفع أو الاحتكاك بالأجسام.

شكل الجسم (فى الهواء)

body form (in the air)

وضع يتخذه اللاعب (فى الجمباز أو الغطس) أثناء أداء الحركات.

ميكانيكا الجسم

body mechanics

استعمال الجسم فى أداء الأعمال اليوميـة من رفع ودفع وشـد مع المحافظة على اعتدال القوام.

حائطُ صدٍ

block

أ- اصطفاف اللاعبين جنبًا إلى جنب لتكوين ما يشبه الحائط لحجب الهدف عن الفريق المنافس أو منع الكرة من الوصول إليه.

ب- الاعتراض باليدين أو بالجسم لمنع مرور أو تقدم الفرد أو الكرة.

مجلس

board

لجنة مختارة للاضطلاع بمهام معينة.

ضربة مباهية (الاسكواش)

boast

تسديد اللاعب الكرة من الجـزء الخلفـى للملعب إلى الحائط الجانبى لترتد إلى الحائط الأمامى فيصعب على المنافس اللحاق بها.

استقامة الجسم

body alignment

توزيـع ثقل أجزاء الجسم توزيعًا مناسبًا بحيث تستقيم القامة.

مكافأة

bonus

حافز مادى يناله اللاعب إذا أجاد عند فوز فريقه.

كُتَيِّب أوليمبى

booklet

كتيب يُعد ويُطبع متضمنًا قواعد المسابقات لكل رياضة أوليمبية.

بوميرانج

boomerang

أداة تصنع من الخشب على شكل يشبه الصليب وتستخدم للصيد فإذا لم تصب هدفها ترتد للرامى.

حذاء رياضى

boot

حذاء برقبة طويلة نسبيًا يلبسه اللاعب.

زمن العمق (الغوص)

bottom time (diving)

الوقت الذى يستطيع الغطاس أن يمكثه تحت الماء ويتوقف على الضغط وعمق ما يحمله معه من أكسجين.

الضغط بالجسم

body press

ضغط المصارع بثقل جسمه على منافسة لتثبيته على الأرض حتى يستسلم.

ركوب الأمواج بالجسم

body surfing

اقتحام اللاعب الموجة بمد جسمه ومواجهة الماء.

تلاحم جسمي (المنازلات)

body to body (combat sports)

احتكاك بين المتنازلين بحيث يواجه جسم كل منهما جسم الآخر لمنعه من القيام بأية حركات.

وزنُ الجسم

body weight

الوزن الفعلى للجسم أو الطاقة أو الجهد المستخدم لنقل أو تسيير أو حمل الجسم.

القفز للخارج (المظلات)

bombout (parachuting)

انطلاق اللاعب بمظلته إلى خارج الطائرة.

تثبيت الوتر (القوس والسهم)
brace (archery)
ربط الوتر بالقوس.

مِكْبح (فرملة)
brake
أداة لإيقاف درّاجة أو عربة متحركة.

تجاوز
break
قيام اللاعب بتعديل مباغت فى مساره أو اتجاهه، حتى يتخلص من منافسه.

اختراق
break through
دخول مهاجم إلى صفوف المدافعين فى مباراة رياضية.

تحطيم الرقم القياسى
breaking a record
تَخطّى رقم سَبَق تحقيقه وتسجيله.

نقطة تحول
break point
نقطة تتيح للاعب الفوز بالشوط فى التنس بعد أن أوقف نجاح إرسال منافسه.

لفة القاع (ركوب الأمواج)
bottom turn (surfing)
دوران يؤديه اللاعب فى داخل الموجة.

التمريرة المرتدة
bounce pass
تمريرة تصل إلى المتسلم بعد أن تضرب الكرة الأرض وترتد منها، وتؤدَّى بيد واحدة أو باليدين.

التصويبة المرتدة
bounce shot
تصويبة تستخدم فيها أرض الملعب لارتداد الكرة داخل الهدف، وذلك لصعوبة صدها.

وتر القوس (القوس والسهم)
bow (archery)
حبل من البلاستيك يشد طرفى القوس.

الملاكمة
boxing
رياضة تمارس بين لاعبين اثنين كلاهما فى حدود أوزان محددة يرتدى كل منهما قفازًا، ويوجه كل منهما ضربات للنصف الأعلى من جسد المنافس مع المهارة فى تفادى ضربات المنافس.

الطفْوية

buoyance

قدرة الشخص على الاحتفاظ ببقاء جسمه فوق الماء.

سباحة الفراشة

butterfly (swimming)

السباحة والصدر أفقى بتحريك الذراعين فوق الماء معًا والساقين معًا.

ركيزة الهدف

buttress

حامل هدف الرماية بالقوس والسهم.

استبقاء (فى مسابقة ما)

bye

لاعب أو فريق لا يشارك فى الجولة الأولى أو الدور الأول لمسابقة ما.

سباحة الصدر

breast stroke (swimming)

طريقة فنية للسباحة يواجه فيها السباح الماء بوجهه وصدره مع أداء حركة توافقية بين الذراعين معًا والرجلين معًا.

جسر – كوبرى (المصارعة)

bredge (wrestling)

وضع يُتخذ لتفادى الهزيمة وذلك برفع الكتفين عن الأرض، مع الارتكاز على الجبهة واليدين والقدمين مع تقوس الظهر.

بؤرة الهدف

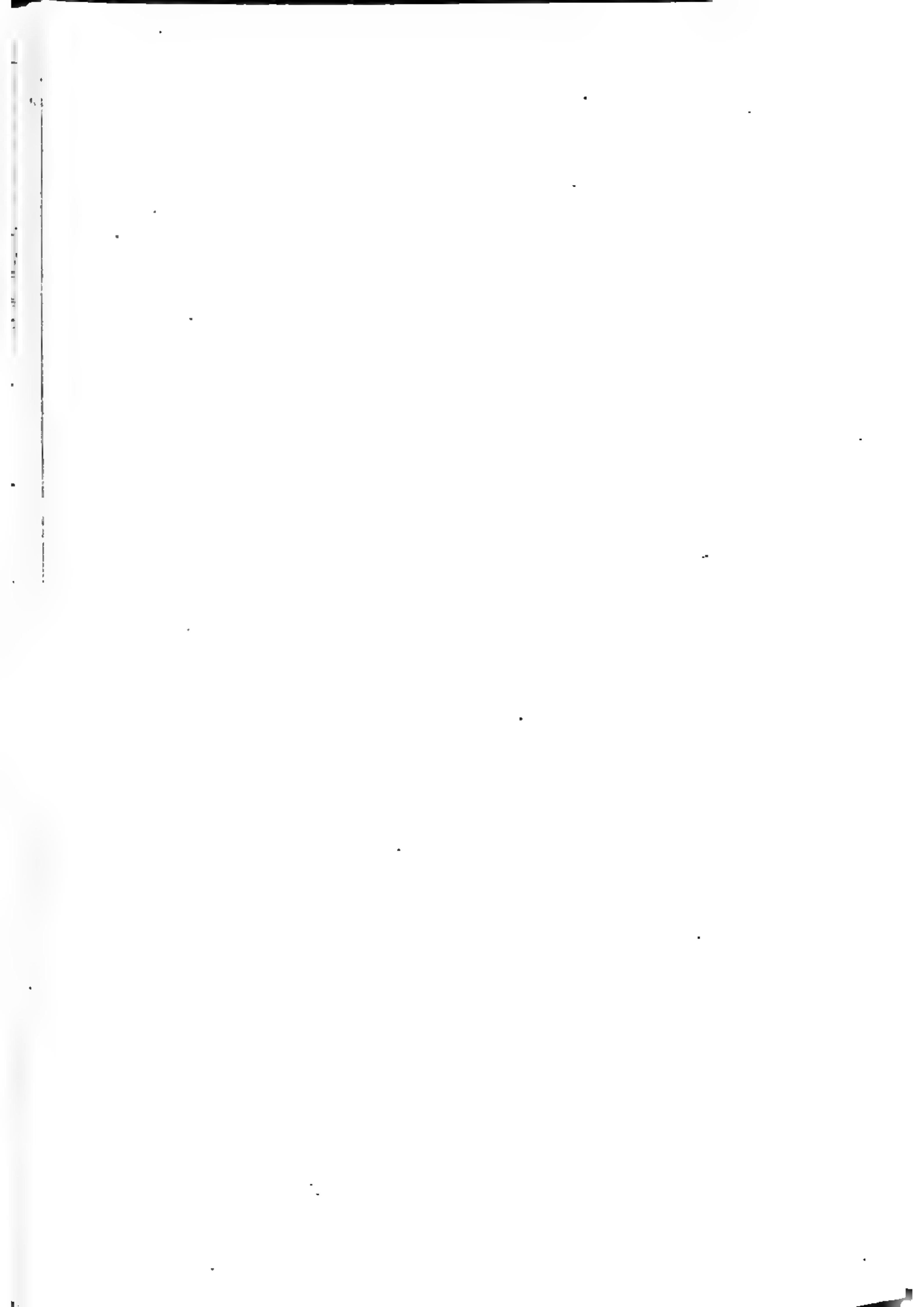
bul's eye

دائرة تتوسط هدف الرماية، يحصل الرامى عند إصابتها على أكبر من النقط.

علامة طافية

buoy

جسمٌ طاف على سطح الماء يُثَبَّت، فى نقطة لتحديد الدوران حوله.



C

جَلَد قلبى وعائى، جَلَد دورى تنفسى
cardiovascular endurance
قدرة المجموعات العضلية الكبيرة على الاستمرار فى عمل انقباضات متوسطة لفترات طويلة نسبيًا من الوقت وتتطلب كفاية الجهازين الدورى والتنفسى لهذا العمل.

ضربة محمولة (ألعاب المضرب)
carry stroke (racket ball)
خطأ قانونى بحَمْل الكرة على المضرب عند محاولة ضربها.

مدى السهم (القوس والسهم)
cast (archery)
المسافة التى يمكن أن يصل إليها السهم بعد رمايته.

مركز الطفو (السباحة)
center of buoyancy
نقطة تعمل عندها مُحصِّلة قوى الطفو لجسم مغمور فى الماء كليًا أو جزئيًا.

دائرة الوسط
centre circle
دائرة تُرسم فى وسط الملعب لبعض اللعبات.

خط الوسط
centre line
الخط المَنصِّف للملعب.

تحدٍّ
challenge
نشاط يُجْرى لاختبار مهارات وقدرات.

البطل
champion
الفائز الأول فى مسابقة ما.

بطولة
championship
سلسلة من المباريات تجرى لتحديد أكفأ المشاركين وترتيب كل منهم.

بطولات وطنية
championships, national
مسابقات أو مباريات تُجرى على مستوى الوطن.

غرفة تغيير الملابس

changing room

مكان يخصص لتبديل الملابس قبل ممارسة النشاط الرياضى وبعده.

علامة إرشاد

ckeck mark

أ- علامة يضعها اللاعب على سطح المضمار باستخدام الجير أو غيره وذلك لإرشاده لزيادة السرعة أو للارتقاء فى مسابقات الوثب.

ب- علامة توضع أو ترسم على مسطح أرض المضمار أو الملعب يستعين بها المتسابق للانطلاق بسرعة أكبر.

يُحيِّى، يُشجِّع

cheer

تقديم تحية من المشرف أو المشاهد للاعب للعمل على رفع معنوياته.

رئيس بعثة دولية

chief of mission

شخص مسئول عن الفريق الأوليمبى لدولته فيما يتعلق بأموره كافة.

بطولات مفتوحة

championships, open

مسابقات أو مباريات يُسمح بالاشتراك فيها بدون قيود من حيث الانتماء إلى جهة أو هيئة أو جنسية معينة أو هواية أو احتراف.

بطولات عالمية

championships, world

مسابقات أو مباريات تُجرى على مستوى العالم.

تغيير الاتجاه

change of direction

مناورة للهروب من المنافس بأن يغير اللاعب اتجاهه فجأة وبزاوية صغيرة.

تبديل جانبَى الملعب

change of ends

تغيير نصفَىْ الملعب فى مباراة ما طبقًا لقواعد اللعب.

تغيير السرعة

change of pace

مناورة للهروب من حراسة المنافس بأن يغير اللاعب سرعته فجأة وبمعدل كبير.

تدريب دائرى

circuit training

أسلوب لممارسة تمارين رياضية مختلفة فى تسلسل منتظّم مع الجرى فى مسار دائرى.

دورة

circulation

حركة ذات مسار منتظم أو بجرى دورانى، مثل الدورة الدموية.

اللجنة الدولية لرياضات الصم

C.I.S.S.

Comité International des Sports des Sourds

تصنيف

classification (seeding)

ترتيب الأفراد فى مجموعات متجانسة على أساس النشاط المطلوب ممارسته.

رُهاب

claustrophobia

خوف مَرضىّ من الوجود فى أماكن مغلقة.

إقصاء الكرة

clearing a ball

إبعاد اللاعب للكرة عن منطقة المرمى للتخلص من خطورتها.

تقصير الخُطوة

chopping

تقليل طول الخطوة لتصبح فى نطاق معين وبخاصة فى سباق الحواجز.

مزمن

chronic

صفة لما يمكث طويلاً.

العمر الزمنى

chronological age

السنون التى يعيشها الفرد منذ الولادة بحسب التقويم الزمنى.

المجلس الدولى للتربية البدنية والعلوم الرياضية

C.I.E.P.S.S.

Conseil International pour L'Education Physique et la Science du Sport

اللجنة الدولية للعب النظيف

C.I.F.P.

Comité International pour Le Fair-Play

اللجنة الدولية لألعاب البحر المتوسط

C.I.J.M.

Comité Internatinal des Jeux de la Méditérranée

عينٌ مدربة

coaching eye

قدرة المدرِّب على ملاحظة واكتشاف المميزات أو الأخطاء فيمن يدربهم.

غيبوبة

coma

حالة يفقد فيها المريض وعيه تمامًا، ولا يفيق منها بأقوى المنبهات بعكس الإغماء.

منازلة

combat

صراع رياضى بين شخصين (مبارزة – مصارعة – ملاكمة – جودو ...).

الدفاع المركَّب

combined defence

أسلوب دفاع يستخدم فيه الفريق نوعين أو أكثر من الدفاع فى اللحظة نفسها.

مسابقات مُركَّبة

combined events

منافسات تجمع عدة رياضات أو سباقات.

الدفاع عن قرب

close defence

طريقة دفاعية تكون المسافة فيها بين المدافع والمهاجم قصيرة.

خط محمى (المبارزة)

closed line (fencing)

تغطية جزء من الهدف بالسيف لحمايته.

رياضة أندية

club sport

رياضة تصلح للإدراج فى برامج الأندية.

مدرِّب

coach

أ– من يوكل إليه الإشراف الأعلى على تدريب فريق، ويطلق عليه المدير الفنى.

ب– شخص يمتهن مهنة التدريب الرياضى.

تدريب

coaching

قيام متخصص فى لعبة ما بتعليم لاعبين وتوجيههم للارتقاء بالأداء الرياضى.

تعويض
compensation
بذل جهد إضافى لتغطية نواحى ضعف أو قصور لدى الفرد.

منافسة
competition
١- تسابق يتوقع فيه المشتركون تقييم أدائهم.
٢- تفاعل اجتماعى تجاهد فيه مجاميع لبلوغ هدف ما، لا تحققه إلا مجموعة واحدة فقط.

منافس
competitor
طرف فى نشاط رياضىّ تنافسىّ.

إقرار متسابق
competitor's declaration
صيغة تضعها اللجنة الأوليمبية الدولية يوقعها جميع المتسابقين الأوليمبيين وتتضمن تعهدًا باحترام واتباع النظم الأوليمبية وقبول الاختبار عند الطلب.

شكوى – تذمُّر
complaint
الإعلان عن خطأ ما، أو الشكوى من ألم أو وضع ما.

اللجنة الدولية "لبيير دى كوبيرتان"
C.I.P.C.
Comité International de Pierre de Coubertin

ميدالية تذكارية
commemorative medal
ميدالية تُعدها اللجنة الأوليمبية المُنَظِّمة للدورة وتعطَّى لكل من يحمل بطاقة أوليمبية.

مُعلِّق
commentator
إعلامى يتولى وصف نشاطٍ رياضى ما والتعليق عليه.

استغلال تجارى
commercialization
إدارة المنافسات الرياضية سعيًا إلى الربح المالى أو المراهنات أو الدعاية.

ترويح تجارى
commercial recreation
نشاط يمارس فى أماكن خاصة نظير رسوم محددة وذلك للاستغلال التجارى.

لجنة
committee
مجموعة أفراد معينين للقيام بمهام محددة.

التزام
compliance
المثابرة على نشاط أو برنامج حتى بلوغ هدف ما.

خطوات مكونة
component steps
خطوات متتابعة في تطوير مهارة ما، مصنفة بحسب عضو الجسم كالرجل أو الجذع.

كمادة
compress
قطعة من قماش تستخدم للضغط على جرح نازف.

تسوية
compromise
حل وسط بين طرفين مختلفين أو متنازعين فيما بينهما.

سلوك قهري
compulsive behaviour
أفعال متكررة في محاولات للتخفيف من القلق.

حركة متراكزة
concentric action
عمل عضلي تنقبض فيه العضلة فتتحرك أربطتها متقاربة بعضها من بعض.

انقباض متراكز
concentric contraction
كل حركة تتضمن تقصير ألياف عضلة ما عند الإجهاد كما يحدث للعضلة ذات الرأسين في أعلى الذراع، وفي أثناء ثني الذراع.

اتفاق
concession
عقد بين اللجنة الأوليمبية المنظمة وبعض الشركات لتوريد مواد أو تقديم خدمات بمقابل إلى القرية الأوليمبية وغيرها من المواقع.

ارتجاج المخ
concussion
اختلال في وظائف المخ من ضربة على الرأس أو هزة عنيفة.

تهيئة (إعداد)
conditioning
تدريب يوجه إلى تحقيق نمو متميز لقدرات ومهارات يجب أن تتوافر في الرياضي.

فعل منعكس لا إرادي
conditioned reflex
استجابة تلقائية لمنبه ما.

ترضية

consolation

مسابقة جانبية لغير الفائزين فى أدوار بطولة أو مسابقة (عادة للمهزومين فى الدور الأول).

مباراة (مسابقة)

contest = match

نشاط فردى مركز يؤكد اكتشاف القدرات عن طريق المنافسة وفقاً لقواعد محددة.

توجه محكوم

controlled-orientation

سلوك الفرد وفقاً لتوجيه معين.

تهدئة الأداء

cool-down

العودة بالأداء البدنى بعد الجهد إلى طبيعته.

توافق

co-ordination

القدرة على تنسيق العمل العضلى مما يسهل الأداء الحركي ويعمل على الاقتصاد فى الطاقة المبذولة وهو يعتمد على الربط بين وظائف العضلات والأعصاب.

اتحاد الاتحادات

confederation

هيئة تُشكل من مجموعة اتحادات.

صراع

conflict

تضارب آراء بسبب صعوبة فى اتخاذ قرار.

مقياس القوام

conformateur (F.)

جهاز لقياس مدى تشوهات القوام عن طريق التصوير الضوئى.

مسايرة

conformity

سلوك الفرد بما يتفق واتجاهات فريق أو جماعة ينتمى إليها.

حيُّ الضمير

conscientious

شخص يتصرف وفقاً لما يلميه عليه الضمير.

حماية الطبيعة

conservation,nature

عدم الإضرار بالبيئة الطبيعية وذلك باتباع توصيات خاصة توفر هذه الحماية.

شرايين تاجية (إكليلية)
coronary arteries
الشرايين التي تُمِدُّ عضلةَ القلب بالدم.

مجلس
council
مجموعة منتخبة لإدارة أعمال معينة.

تعديل مضاد
counter-conditioning
استبدال استجابة مناسبة بأخرى غير مناسبة.

ملعب صغير
court
مساحة صغيرة مسقوفة أو مكشوفة لممارسة بعض الألعاب مثل التنس وكرة اليد أو السلة أو الطائرة .... إلخ

تغطية
coverage
اتخاذ موقف دفاعى فى مواجهة مهاجم منافس.

ملعب مغطًى
covered court
ملعب داخلى تمارس فيه بعض الألعاب كالتنس وكرة السلة وكرة اليد ونحوها.

رياضات ترويحية مختلطة
co-receation sports
أنشطة رياضية ترويحية يمارسها الجنسان معًا.

مسمار القدم
corn
غلظ مخروطى صغير يحدث فى بشرةَ القدم، ينجم عن الضغط على بروز عظمى، ويسمية العامة الكالو (عين السمكة).

منطقة الركن (كرة القدم)
corner area (soccer)
ربع دائرة نصف قطرها ياردة واحدة ترسم عند كل من أركان الملعب الأربعة وتؤدَّى منها الركلات الركنية .

ركلة ركنية (كرة القدم)
corner kick (soccer)
ركلة تؤَّدى من ركن الملعب جزاء إخراج لاعب مدافع الكرة فوق خط مرماه.

الرمية الركنية
corner throw
رمية جزائية يؤديها أحد أعضاء الفريق المهاجم من أقرب ركن لمكان خروج الكرة عبر خط المرمى.

تمييز السهم (القوس والسهم)
cresting (archery)
رسوم يزين بها سهم الرامى بقصد التعرف عليه.

معيار (فى التعليم)
criterion
أ- مقياس للأداء يستخـــدم فى تقييم فاعلية برنامج أو فى تقدير مدى تقدم فى التعليم.
ب- مستوى رياضـــى يُرجع إليـــه كأساس لتقييم الأنشطة أو الأفراد أو اختيارهم.

كروكيه
croquet
لعبة تمارس على نوع من الحشائش (النجيل) بدفع كرات خشبية بمضارب على شكل مطرقة وذلك لتمرير كل منها خلال فتحات.

العارضة (كرة اليد)
cross bar
قضيب أفقي طوله ثلاثة أمتـــار، وارتفاعه عن الأرض متران، وسمكه ٨ سم، وهو الحد الأعلى للمرمى.

عُقّال (تشنج عضلى)
cramp
انقباض عضلي مؤلم لا إرادى.

ذراع الدوران (الدراجات)
crank
عمـــود متصل بدواسق القدمين لتحريكهما بالتبادل.

زحف
crawling
جر الجسم ببطء على سطح الأرض أو على سطح آخر.

سباحة الزحف
crawl swimming
السباحة زحفًا بالجسم مستقيمًا والوجه مواجه للماء.

أنشطة إبداعية
creative activities
أعمال أو أنشطة مبتكرة.

حَبْو
creeping
تحرك علـــى اليديـــن والركبتين، والجسم غير ملامس للأرض.

علامة مميِّزة (القوس والسهم)
crest (archery)
علامة توضع أسفل الريش لتمييز السهم.

منحنى المضمار
curve
الجزء المقوس من مضمار سباق.

كيرلنج
curling
لعبة أسكتلندية الأصل (تشبه البولنج) تمارس على الجليد بدفع كتلة حجرية ذات قاعدة مسطحة.

أنشطة منهجية
curricular activities
أعمال تقع ضمن منهج موضوع.

بداية خط مقوس (منحنى)
curved starting line
إبتداء سباق من خطوط موزعة على منحنيات مضمار الجرى ضمانًا للمساواة فى جرى المسافة نفسها.

حركة منحنية
curvilinear motion
حركة خطية على طول مضمار منحنٍ.

القطع
cutting
انطلاق اللاعب المهاجم إلى نقطة هجومية هامة.

اختراق الضاحية
cross-country
سباق للجرى يقام عبر الريف وخارج المدن.

خطوات الرمى
cross-over steps
الخطوات التى يقوم بها الرامى بعد الرمى.

تدريب تطالعى
cross training
برنامج رياضى يتضمن أنشطة تَرفع متآزرةً اللياقةَ البدنية الكلية للفرد.

جثوم البداية
crouch start
اتخاذ وضع الجثوم استعدادًا لبدء سباق للجرى.

المجلس الأعلى الأفريقى للرياضة
C.S.S.A.
Conseil Supérieur du Sport en Afrique

شِبْل (الكشافة)
cub (scout)
فتى صغير السن ينتمى إلى حركة الكشافة.

D

إبطاء

deceleration

تقليل سرعة جسم ما، فى وحدة زمن.

تنس السطح

deck tennis

لعبة تمارس باستخدام حلقة من المطاط أو الحبل يتبادلها اثنان من اللاعبين فوق شبكة، تمارس كثيرًا فوق سطح السفن.

هجوم دفاعى

defensive aggression

التصدى النشيط لتهديدات متوقعة.

درجة الصعوبة

degree of difficuty

درجة تقدر على حسب صعوبة الحركة.

مندوب

delegate

شخص يعهد إليه بمهمة ما، ويُختار لتمثيل هيئة أو جماعة.

كأس "ديفيز"

Davis cup

جائزة تبرع بها "دوايت ديفيز" تُجرى للفوز بها مباريات دولية للتنس.

مخيم لنهار واحد

day camp

مخيم يقام عادة خلال النهار فقط وذلك للتدريب على الحياة فى الهواء الطلق.

وهن

debility

ضعف القوة أو الحاجة إليها.

لاعب عُشارىّ

decathlete

لاعب يشترك فى عشر مسابقات مضمار أو ميدان، تتم فى يومين متعاقبين.

عُشارى (ألعاب القوى)

decathlon (athletics)

مسابقة مُركبة من عشر لعبات من ألعاب القوى (المضمار والميدان).

انحراف
deviation
الخروج عن المبادئ المُتَّبعة.

ضربة استدراج
dink shot
ضربة تُوجه إلى المنافس لتضطره إلى التقدم نحو الشبكة والتعرض للخطأ.

لمسة النهاية
dip finish
الوصول إلى شريط النهاية بدفع الصدر نحوه للأمام.

دبلومات أوليمبية
diplomas, olympic
شهادات تُمنح فى نهاية كل دورة أوليمبية للمتسابقين الذين يصلون إلى الدور النهائى فى المسابقات كما تمنح للإداريين والفنيين.

تابِع
disciple
من يكون مُلزَمًا باتباع إرشادات القيادة.

انضباط (فى التعليم)
discipline
الاحتفاظ بسلوك يتفق وأهداف وضع تعليمى وبنية معينة.

قائد ديمقراطى
democratic leader
شخص يتولى قيادة فريق ويشجِّع التعاون بين أفراده دون إذن مسبق منه، ويسمح لهم باتخاذ قرارات وخطط تؤثر فى أداء الفريق.

اكتئاب
depression
هبوط الروح المعنوية.

إحساس بالبعد
depth perception
تقدير الفرد لمدى بعده عن شىء أو مكان ما.

عمر النضج
developmental age
العمر التقريبى للفرد بالنسبة لتناميه ونضجه بصرف النظر عن سنه الحقيقية.

مدخل مدى النضج
developmental approach
اختيار التمرين المناسب لقدرة الطفل ومستواه.

تأخر التنامى
developmental delay
ظهور المهارة أو السلوك فى عمر أكبر مما هو مألوف فى الأقران.

ضيق (نفسى)
distress
عمليات سيكولوجية وفسيولوجية غير مريحة للفرد أو مؤذية له.

تدريب موزَّع
distributed practice
برنامج تدريبـــى تتخلله فترات من الراحة طويلة نسبيًا، تعادل عادة مدة التمرين، وقد تتجاوزه.

غَطْسه
dive
حركة أو مجموعة حركات للجسم تؤدَّى فى الهـــواء بعد القفز وتكون متفاوتة فى صعوبتها وتنتهى بدخول الماء.

غطس
diving
رياضة تعتمد على الوثب من وضع الوقـــوف أو الجرى ثم النـــزول إلى الماء إما بالرأس وإما بالقدمين.

لوح الغطس
diving bord
لوحة تُثَبَّت فى حافة المسبح وتغطَّى بمادة لا تسمح بالتزحلق منها وتكون على ارتفاع متر واحد أو ثلاثة أمتار.

حرية التصرف
discretion
حرية الفرد فى الاختيار.

قرص (الرمى)
discus (throw)
أداة مستديرة ذات أوزان محـــددة تُرمى لتسجيل أبعد مسافة.

لاعبٌ مطرودٌ
disqualified player
اللاعب الذى يطرده الحكم مـــن الملعب لارتكابه خطأ يمـــس السلوك الرياضى.

سباقات المسافات الطويلة
distance events
مسابقات فى الجرى أو السباحـــة مسافتها تتجاوز ١٠٠٠ متر.

ارتباكية
distractability
مدى تداخل الأشياء أو الأصوات أو المواقف فى قـــدرة الفـــرد على الاحتفاظ بتركيزه على أدائه البدنى أو الذهنى.

ذهول
distraction
حالة ذهنية تسبق اليقظة مباشرة، وقد تُعزِّز الأداء وقد تُثبِّطه.

ركلة مزدوجة

double kick (football)
ضربة تؤدَّى بإحدى القدمين مع الوثب فى الهـواء وتحريك الساقين عاليًا مبسوطتين.

تسليم علوى للعصا

down sweep
تسليم العصا فى سباق تتابع للزميل المستلم الذى يجعل راحة يده إلى أعلى عند الاستلام.

تعادل

draw
(١) نتيجة مباراة أسفرت عن تعادل.
(٢) سحب قرعة قبل بداية اللعب.

غرفة تبديل الملابس

dressing room
غرفة يستخدمها اللاعبون أو حكام مباراة ما لتغيير ملابسهم.

كرة مُسْقَطة (كرة القدم)

drop ball (soccer)
كرة يسقطها الحكم بـين لاعبين متنافسين فى حـالات توقف اللعب لسبب ما.

سباحة الكلاب

dog paddle
السباحة مع تحريك الأزرع أسفل الماء والرأس عالٍ عنه.

مجال

domain
ميدان للسلوك أو للمعرفة.

تنشيط

doping
تعـاطى مواد منشِّطة بغرض رفع كفاءة الأداء.

خطأ مزدوج (التنس)

double fault (tennis)
أداء اللاعب إرسالين خطأيـن متتالين.

خطأ مزدوج (التنس)

double foul (tennis)
خطأ يرتكبه لاعبان متنافسان فى اللحظة نفسها.

لمسة مزدوجة (المبارزة)

double hit (fencing)
ملامسة سيفىْ المتبارزيْن لجسم كل منهما فى نفس اللحظة.

دمبلز

dumbells

أداة لتمرين العضلات تصنع من أثقــال مختلفة (يستخدم منها زوج عادة).

توازن متحرك

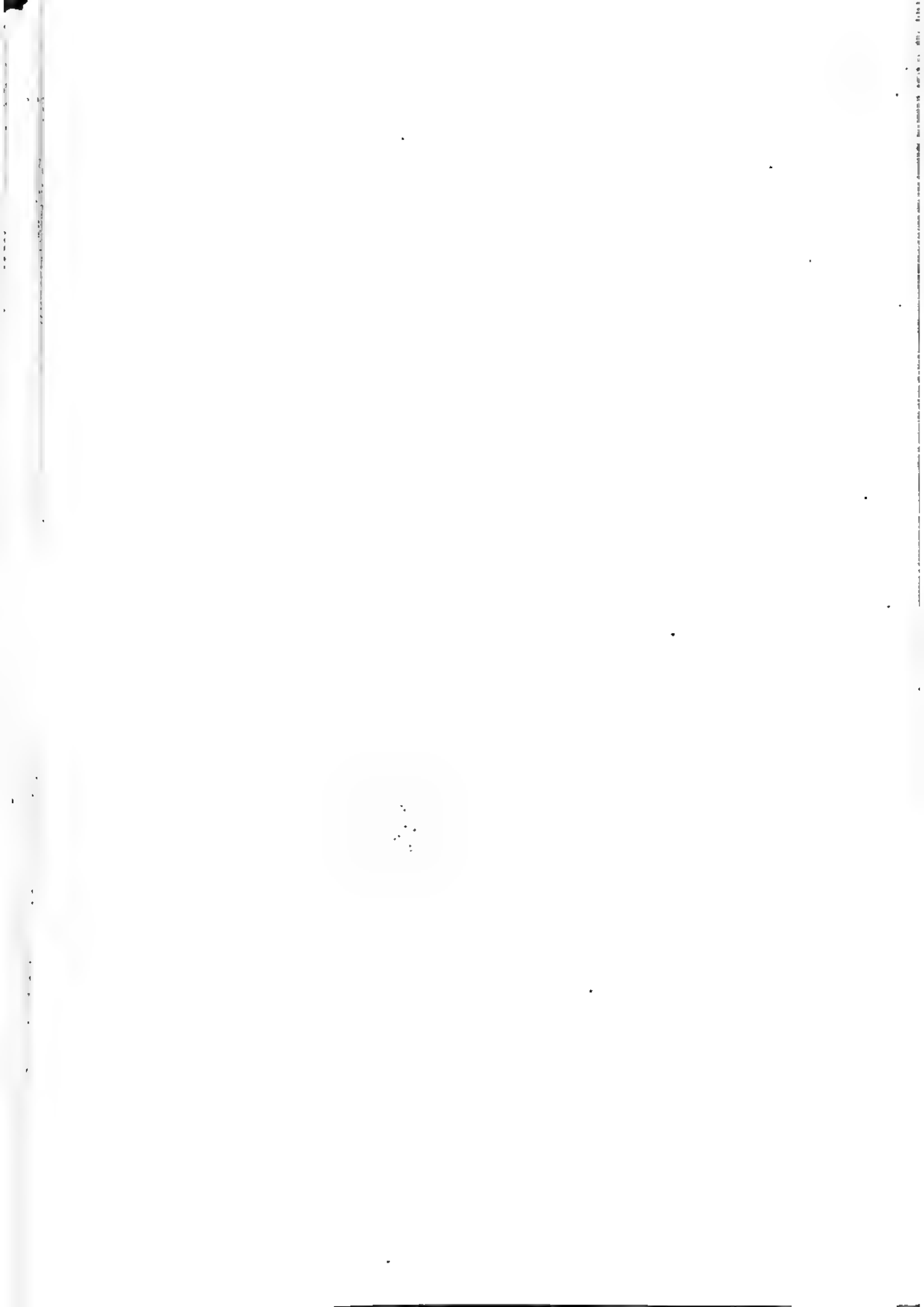
dynamic balance

احتفاظ اللاعب باتزان جسمــه أثناء أداء الحركات.

رمية مُسْقَطة (ألعاب المضرب)

drop shot (racket games)

ضرب الكرة خفيفًا مع إحداث دوران خلفى لها أثنــاء طيرانها بحيث تسقط بمجرد عبورها للشبكة ويكون ارتدادها من الأرض ضعيفًا.



E

حالة طارئة

emergency

حادث مفاجىء يتطلب المبادرة باتخاذ إجراء ما.

جَلَدٌ

endurance

أ- القدرة على الاستمرار فى الأداء والنشاط.

ب- قدرة الفرد على تحمُّل الشــدة والألم.

طلب اشتراك

entry form

استمارة طلب تسجيل للاشتراك فى مسابقة.

سيف المبارزة

épée (F.)

سلاح ذو سن مدبية يستخدم فى مبارزات الهدف منها ملامسة أى جزء من جسم المنافس.

فارس

equestrian

من يمارس رياضة الفروسية.

ضربة عاجلة

early ball

ضربة الكرة فى تنس الطاولة بمجرد بدء ارتدادها من سطح الطاولة.

سِدادة الأذن

ear plug

سدادة توضع فى الأذن عند السباحة أو عَند التعرض لأصوات عالية.

بيئة الرياضة

ecology of sport

البيئة التى تتوافر فيها التسهيلات الرياضية (نهر، بحيرة، شاطىء، جبل) لممارسة الأنشطة الرياضية.

استبعاد

elimination

عقوبة بإيقاف متسابق أو أكثر طبقا لقواعد اللعبة أو المسابقة.

رمز

emblem

شارة ترمز إلى هيئة أو نشاط معين.

دافع خارجى

extrinsic

حافز من خارج مجال النظام كتشجيع اللاعب مثلاً لإتقانه عمله بإطرائه.

تقييم

evaluation

بيان مدى تحقيق أهداف محددة.

مسابقة رياضية

event

منافسة تُجرى فى إطار رياضة ما مدرَّجة فى البرنامج.

إثارة

excitement

حدوث هياج فى المشاعر.

استبعاد

exclusion

منع وجود أفراد معينين فى مكان معين خلال المنافسات.

مقصور

exclusive

صفة لما هو محدد بفئة معينة أو بظروف خاصة.

توازن

equilibrium

القدرة على الاحتفاظ باعتدال القامة.

معَدّات

equipment

أدوات لممارسة الرياضة يغلب أن تكون ثابتة غير متحركة.

وصفة تمرينات

exercise prescription

برنامج تدريب يوضع لشخص ما، بحسب مستوى لياقته البدنية وحالته الصحية، يؤكد على كثافة وعدد مرات التدريب فى الأسبوع ومدة كل تدريب.

سيكولوجيا التدريب

exercise psychology

١- دراسة العوامل النفسية الأساسية للاشتراك فى برامج النشاط البدنى وموالاته، وهى تفسر أو تتنبأ بالفروق بين المشتركين فى التدريب وغير المشتركين.

٢- تطبيق الأسس النفسية فى تقدير السلوكيات المتعلقة بتعزيز النشاط البدنى وتفسيرها والحفاظ عليها.

فترة إضافية

extra period

فترة لعب تضاف إلى وقت المباراة عقب انتهاء الوقت الأصلى فى حالة تعادل الفريقين.

واجبات إضافية

extra tacks

واجبات حركية محددة يؤديها التلميذ أو اللاعب بعد أدائه التمرين أو الواجب الأساسى خلال انتظار دورة أدائه مرة أخرى.

وقت إضافى (بديل)

extra time

الوقت الذى يضاف لمدة المباراة الأصلية تعويضًا عن الوقت الذى يعَطّل اللعب فيه.

تغليب إحدى العينين

eye dominance

التفضيل الدائم للنظر باستخدام عين دون الأخرى.

توافق اليد والعين

eye hand coordination

القدرة على أداء حركات اليد تمامًا كما تحددها الرسالة من العين.

تنفيذى (إدارى)

executive

شخص تُخَوَّل له سلطاته تنفيذ قرارات أو مهام معينة.

توقع

expectancy

حدس لما يُنتظر تحقيقه.

أنشطة تعبيرية

expressive activities

حركات جمالية تعتمد على التعبير بالبدن (كالرقص).

عضلة مد

extensor

عضلة تقوم بمد أو فرد جزء من أجزاء الجسم أو أحد أطرافه.

بسط (مد)

extention

حركة فى المفْصَل بين جزءين من أجزاء الجسم تؤدِّى إلى زيادة فى الزاوية بينهما.

نشاط رياضى خارجى

extramural sport

لقاءات تنافسية بين قطاعات رياضية مختلفة مثل (كليات، مدارس، جامعات أو مؤسسات).



F

حبل البدايات الخاطئة (سباحة)

false start rope (swimming)

حبل إيقاف السباحين عن الاستمرار فى السباق عندما يخطىء أحدهم فى بدايته.

مُشجِّع

fan

متفرج يشايع لعبة أو فريقًا أوْ ناديًا معينًا.

حفل الوداع

farewell party

حفل يقام فى ختام الدورة الأوليمبية يُدعَى إليه حملة البطاقة الأوليمبية الخاصة بها.

هجوم خاطف

fast break

هجوم سريع لا يتيح للفريق الآخر فرصة الدفاع.

اتحاد

federation

هيئة تضم لعضويتها جهات رياضية.

تسهيلات

facilities

منشآت وملاعب ومبانٍ تستخدم للأنشطة.

الاتحاد الدولى للملاحة الجوية

F.A.I.
Fédération Aeronautique Internationale

التمويه

fakes and feints

القيام بحركات خَدَّاعة أثناء اللعب.

هجوم صورى (المنازلات)

false attack (combats)

هجوم لا يستهدف تسجيل نقطة أو تحسين موقف، وإنما يتم لمجرد إغراء المنافس بالتحرك للدفاع وبذلك يمكن فتح ثغرة.

بداية خاطئة

false start

تحرك المتسابق قبل إشارة البدء.

الاتحاد الدولى لكرة السلة للهواة

F.I.B.A.
Fédération Internationale de Basketball Amateur

الاتحاد الدولى للزوارق

F.I.C.
Fédération Internationale de Canoe

الاتحاد الدولى للتليفزيون والسينما للرياضة

F.I.C.T.S.
Fédération Internationale du Cinéma et de la Télévision Sportifs

الاتحاد الدولى للسلاح

F.I.E.
Fédération Internationale D'Éscrime

ميدان لعب

field of play
مساحة من الأرض مستوية السطح تمارس عليها ألعاب الفرق عادة.

مجال النظر

field of vision
مدى الاتساع الذى يراه الفرد بعينيه معًا وهو ينظر أمامه محسوبًا بالدرجات (الطبيعى ١٨٠).

الاتحاد الدولى للفروسية

F.I.E.
Fédération Internationale D'Équestre

مخادَعة

feigning
تظاهر اللاعب بالقيام بحركة أو أكثر خلافًا لما يقصد.

خِداع

feint
قيام اللاعب بأداء مغاير لما يتظاهر به فى الاتجاه أو المسار أو الجهد أو غير ذلك.

مبارزة (مسايفة)

fencing
رياضة المنازلة بالسيف بين لاعبين يهدف كل منهما إلى تسجيل نقطة بلمس الهدف من جسم منافسه.

الاتحاد الدولى للدراجات للهواة

F.I.A.C.
Fédération Internationale Amateur de Cyclisme

الاتحاد الدولى للبولينج

F.I.B.
Fédération Internationale de Boules

الاتحاد الدولى للسباحة للهواة

F.I.N.A.
Fédération Internationale de Natation Amateur

دورٌ نهائىّ

final
آخر سباق أو مباراة لتحديد البطولة أو المركز الأول فى بطولة أو مسابقة.

خيط النهاية

finish tape
خيط أو شريط يُثَبّت بقائمى النهاية فى سباقات الجرى.

الاتحاد الدولى لطوابع البريد الأوليمبية

F.I.P.O.
Fédération Internationale de Philatélie Olympique

الاتحاد الدولى للبيلوت باسك

F.I.P.V.
Fédération Internactionale de Pelota Vasca

الاتحاد الدولى للرجبى

F.I.R.
Fédération Internationale de Rugby

الاتحاد الدولى للتربية البدنية

F.I.E.P.
Fédération Internationale d'Éducation Physique

الاتحاد الدولى لكرة القدم للهواة

F.I.F.A.
Fédération Internationale de Football Amateur

الاتحاد الدولى للجمباز

F.I.G.
Fédération Internationale de Gymnastique

الاتحاد الدولى للهوكى

F.I.H.
Fédération Internationale de Hockey

الاتحاد الدولى للمصارعة للهواة

F.I.L.A.
Fédération Internationale de Lutte Amateur

المؤسسة الدولية لمقاومة العنف المصاحب للرياضة

F.I.L.C.V.A.S.
Fondation Internationale pour La Lutte Contre la Violence Associée au Sport

الاتحاد الدولى للطب الرياضى

F.I.M.S.
Fédération Internationale de Medicine Sportive

لياقة

fitness

قدرة الفرد على القيــام بمتطلبات الحياة اليوميــة وصلاحيته لممارسة نشاط ما.

تدريب للياقة

fitness training

نوع من التدريب يؤدِّى بهــدف رفع مستوى اللياقة والاحتفاظ بها.

الاتحاد الدولى للكرة الطائرة

F.I.V.
Fédération Internationale de Volleyball

ضربة مستقيمة

flat shot

ضربة الكرة بحيث تندفع بدون دوران.

ترييش السهم

fletchings (archery)

شــرائح مــن الريش أو اللدائن (البلاستيك) تُثَبَّت فــى نهاية السهم لحفظ اتزان مساره.

مرونة

flexibility

مقدرة اللاعب على أداء حركات إلى أبعد مدى ممكن تسمح به المفاصل.

الاتحاد الدولى للانزلاق بالعَجَل

F.I.R.S.
Fédération Internationale de Roller-Skating

الإرسال الأول

first service

الأول من إرسالين يكون من حق اللاعب أداء ثانيهما إذا فشل الأول.

الاتحــاد الدولى للسكى "الانزلاق على الجليد"

F.I.S.
Fédération Internationale de Ski

الاتحاد الدولى لجمعيات التجديف

F.I.S.A.
Fédération Internationale des Sociétés d'Aviron

الاتحاد الدولى للرياضة الجامعية

F.I.S.U.
Fédération Internationale du Sport Universitaire

الاتحاد الدولى للرماية بالقوس

F.I.T.A.
Fédération Internationale de Tir a L'Arc

فى أنواع الأطعمة المألوفة لدى شعوبهم ويخصص لكل مجموعة مطعم فى القرية الأوليمبية.

تغليب إحدى القدمين
foot dominance
التفضيل الدائم لاستخدام قدم دون الأخرى.

حركات القدمين
foot work
فن التحرك فى الملعب.

فترة ما قبل الاستجابة
foreperiod
الفترة الزمنية فى تجربة ما، بين حدوث إشارة والاستجابة لها.

وثب "فوسبرى"
Fosbury flop
طريقة الوثب العالى التى تعتمد على عبور اللاعب العارضة بظهره بحيث تعبر الرأس أولاً ليسقط بجسمه بأى شكل كان، وقد سميت باسم (فوسبرى) أول من ابتكرها (دورة المكسيك الأوليمبية ١٩٦٨).

مُخالَفة
foul
خطأ يرتكبه لاعب خروجًا على قواعد اللعب.

الثَّنى
flexion
حركة المَفْصِل بين جزءين من أجزاء الجسم يؤدِّى إلى نقص فى الزاوية بينهما.

مقياس المرونة
flexometer
جهاز لقياس درجة مرونة أعضاء الجسم.

عضلة ثنى
flexor
عضلة تقوم بثنى أحد مفاصل الجسم أو أحد أجزائه.

رمى الشص
fly casting
إلقاء الشص (السنارة) وهو مزوَّد بطُعم لمحاولة صيد السمك به.

مِظَلّة – خيمة
fly sheet
قطعة من القماش العازل تفرش فوق الخيمة للوقاية من الأمطار وكعازل للحرارة.

مجموعات الغذاء
food groups
مجموعات من أعضاء الفرق الأوليمبية تضم كل منها من يتفقون

سباحة الزحف على البطن
front crawl (swimming)
السباحة زحفا على البطن مع استقامة الجسم.

غطسة أمامية
front dive
غطسة تؤدَّى والصدر مواجِه للماء.

إحباط
frustration
فشل فى تحقيق الأهداف أو الرغبات يؤدِّى إلى التثبيط.

نقطة ارتكاز
fulcrum
مركز يُثَبَّت عليه لوح الغطس.

ظهير (كرة قدم – هوكى)
full back (soccer-hockey)
اللاعب المدافع الذى يتخذ موقفا أقرب إلى مرماه.

القدرة الوظيفية
functional ability
مستوى اللياقة البدنية الذى يلزم لأداء مهارات بدنية عالية.

سباحة حرة
free style (swimming)
السباحة بأية طريقة يختارها السباح.

مصارعة حرة
free style (wrestling)
مصارعة يباح فيها استخدام الساقين والذراعين.

رمية حرة (كرة السلة)
free throw (basketball)
رمية الكرة إلى السلة ينفرد بها لاعب دون أية مقاومة من منافسيه وتؤدَّى جزاء لمخالفة ما.

رمية حرة (كرة اليد، كرة الماء)
free throw (handball,water polo)
رمية من منطقة معينة يحددها قانون اللعب نتيجة لمخالفة.

تجميد اللعب
freeze
نمط من الخطط الدفاعية يعمل الفريق المدافع فيه على الاحتفاظ بالكرة لأطول مدة ممكنة مع محاولة منع الفريق المنافس من الحصول عليها.

G

دورات أوليمبية

games,olympic

احتفالات دورية تقام مرة كل أربع سنوات تشترك فيها الدول أعضاء اللجنة الأوليمبية الدولية.

رباط الساق

garter

حزام أو حمّالة من المطاط، تُلبس حول الساق فوق الركبة أو تحتها، وذلك لتثبيت الجوارب فى مكانها.

مُرشِدة كشفية

girl guide

فتاة تنتمى إلى مُنَظّمة كشفية خاصة بالفتيات.

وهَج

glare

ضوء شديد ينعكس على العينين مباشرة ويعوق النظر.

انزلاق

glide

انسياب الجسم طافيًا فوق الماء نتيجة دفعه.

غطسة التفافية

gainer dive

غطسة تؤدَّى والظهر جهة الماء ثم دوران الجسم بعد الارتقاء فى اتجاه أمامى.

احتفال

gala

اجتماع بمناسبة ذكرى معينة يتضمن أنشطة خاصة.

مفهوم اللعبة

game concept

الشكل العام لمضمون اللعبة الرياضية من حيث تحديد مدى تحركات وتصرفات اللاعبين التى تقوم عليها قواعد اللعبة.

ألعاب

games

١- مجموعة المسابقات فى عدة رياضات تُجرى فى مدة محددة ويطلق عليها أحيانًا دورة.

٢- أنواع من اللعب لها قواعد تُنَظِّم ممارستها.

كرة المرمى (للمكفوفين)
goal ball
لعبة تنافسية لمعاقى النظر تُستخدم فيها كرة تحدث صوتًا.

حارس المرمى
goalkeeper
لاعب مكلَّف بالذود عن مرماه أساسًا، وصد الكرة داخل منطقة المرمى.

خط المرمى
goal line
الخط الذى يحدد المرمى ويُثَبَّت فوقه هيكل المرمى.

مسكة الكمَّاشة (المصارعة)
grapevine (wrestling)
لف اللاعب ساقه حول منافسه لمنعه من الوقوف أو الاستناد إلى ركبتيه.

مصارعة إغريقية رومانية
grecoroman (wrestling)
مصارعة لا تستخدم فيها إلا الذراعان فقط.

ضربة أرضية
ground stroke
ضربة تُلعب بعد ارتداد الكرة من الأرض.

طائرة شراعية
glider
طائرة بدون محرك تسير بقوة دفع الهواء.

طيران شراعى
gliding
الطيران باستخدام طائرات بدون محرك آلى تعتمد على دفع الهواء لها.

قُفاز
gloves
غطاء لليد يُلبس عند ممارسة بعض الرياضات.

مرمى
goal
هيكل يتكون من قائمين تعلوهما عارضة وتُثَبَّت به شبكة.

هدف
goal
إصابة صحيحة تدخل المرمى.

منطقة المرمى (كرة يد–كرة قدم – هوكى)
goal area
منطقة تحدَّد بخطوط مرسومة على الأرض يخضع استخدامها لقواعد مُنظَّمة.

تجميع
grouping
تقسيم عدد من الأفراد إلى مجموعات متكافئة ومتقاربة فى الميول.

حبل تثبيت
guy rope
حبل يُستخدم لتثبيت شيء فــى مكانه.

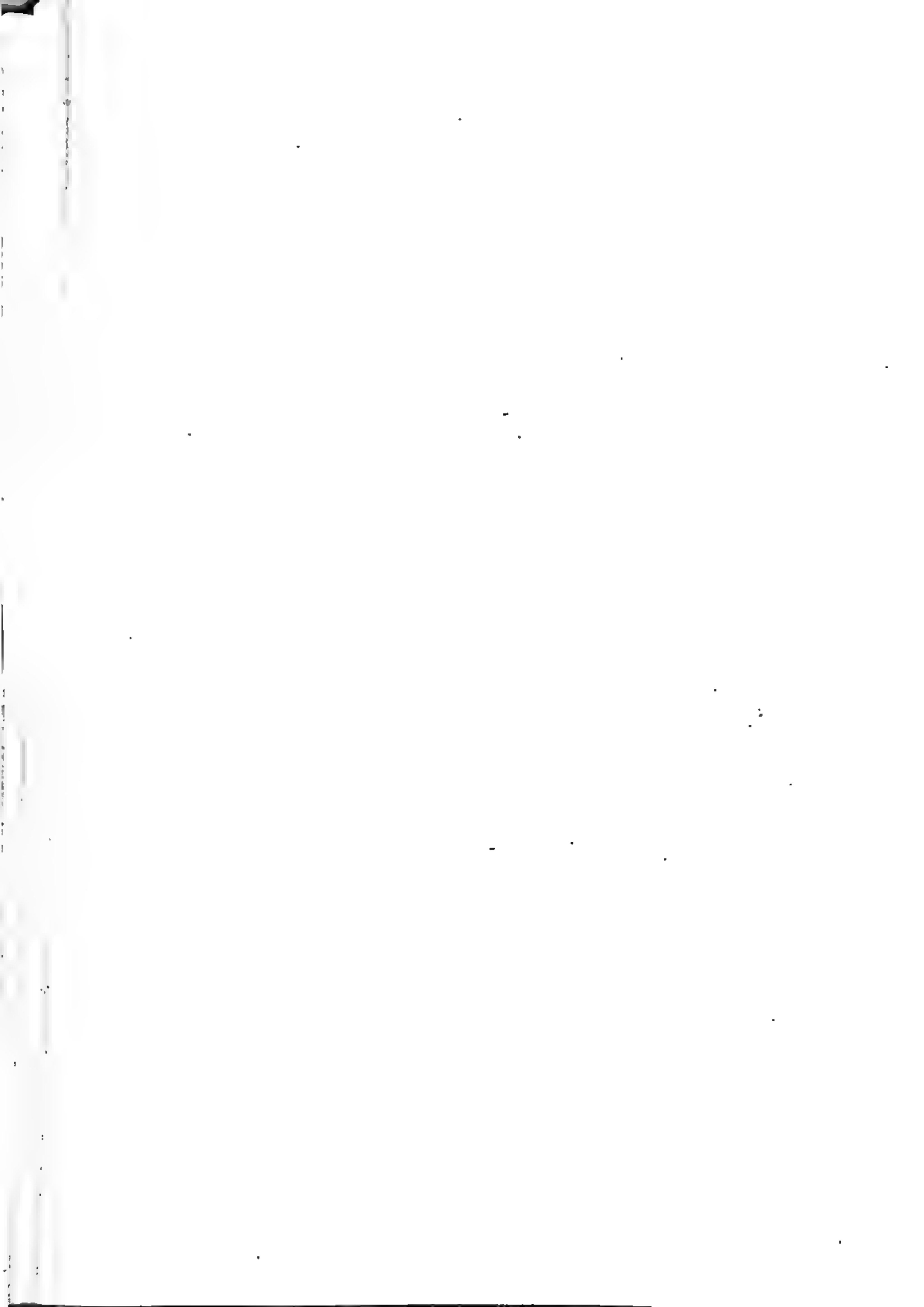
مهرجان رياضى - جيمخانة
gymkhana
حفل تقام فيه عروض أو مباريات رياضية ترويحية.

قاعة التمرينات – جيمنيزيوم
gymnasium
قاعة لممارسة التمرينات وبعض الألعاب.

أنشطة جماعية
group activites
أعمال يتعاون فيها أفراد الجماعة لأدائها.

ديناميه الجماعة
group dynamics
القوة المعنوية التى تؤدّى إلى تماسك مجموعة مــن الأفراد لتحقيق هدف معين.

المجموعــة الدولية لأعمال مُعدَّات الرياضة وأوقات الفراغ
G.I.T.E.S.L
Groupe Internationale des Traveaux pour l'Équipement de Sport et Loisir



H

إكساب مهارة

habilitation

تدريب شخص ما على مهارة معينة لم يسبق له ممارستها.

عادة

habit

سلوك يؤدَّى آليا عفويًّا ويُثَبَّت بتكرار القيام به.

تعويد

habituation

أسلوب التغلب على الحساسية المفرطة تجاه ما يثير الخلاف والقلق.

دفاع وسط (كرة القدم)

half-back (soccer)

اللاعب المدافع أمام الظهير.

شوط (نصف الوقت)

half-time

فترة مقررة من الوقت الأصلى للمباراة (النصف).

ركلة أو ضربة نصف طائرة

half-volley kick,stroke

ركلة أو ضربة توجه للكرة بمجرد ارتدادها من الأرض.

خط المنتصف

half-way line

خط يقسم الملعب - عرْضًا - قسمين متساويين.

مِطرقة (ألعاب قوى)

hammer

كرة معدنية مُثَبَّت بها سلسلة، ترمى لتسجيل أبعد مسافة.

فِراش

hammock

فراش من الشبك أو قماش يعلق بين شجرتين أو عمودين.

كرة اليد

handball

رياضة تمارس بين فريقين يضم كل منهما ١٢ لاعبًا يشترك فى الملعب منهم سبعة فقط، بهدف تسجيل أكبر عدد من الأهداف فى مرمى فريق المنافس برميات تؤدَّى من خارج منطقة المرمى.

واقى الرأس

head guard

غطاء لحماية الرأس من الإصابات.

الضرب بالرأس (كرة القدم)

heading (soccer)

ضرب الكرة باستخدام الرأس.

ركيزة، دعامة (الرماية)

head- plie (archery)

طرف السهم الذى يدخل فى سطح الهدف.

معدل النبض

heart rate

عدد انقباضات القلب فى الدقيقة الواحدة.

تصفية

heat

أحد الأدوار النهائية فى منافسة رياضية يواصل الفائزون فيها تقدمهم للأدوار التالية.

القامة

height

طول الجسم البشرى.

حق الإرسال (بادمنتون — اسكواش)

hand-in (badminton, squash)

مصطلح يدل على أحقية اللاعب فى القيام بالإرسال (بدء أو استئناف اللعب) وبذلك تسجل النقط له فقط.

مقبض القوس (الرماية)

handle (archery)

الجزء الأوسط من القوس يُمْسَك باليد للشد منه.

مقود الدراجة

handle-bar

قضيب منحنٍ متصل بالعمود الأمامى للدراجة ويستخدم فى تحديد اتجاه مسارها.

لمس الكرة باليد (كرة القدم)

handling (soccer)

خطأ لمس الكرة باليد ويكون جزاؤه ركلة حرة مباشرة من مكان الخطأ.

حق الاستلام

hand-out

مصطلح يدل على اللاعب الذى يتعين عليه تلقى الإرسال ولا تسجل له أية نقط.

هوكى الميدان

hockey, field

رياضة يشترك فيها فريقان كل منهما ١١ لاعبًا وتمارس باستخدام مضرب خاص وكرة جامدة صغيرة ويسعى كل فريق لتسجيل أكبر عدد من الأهداف فى مرمى الفريق المنافس وذلك بضربات يتعين أن تؤدَّى من داخل دائرة المرمى.

هوكى العَجَل

hockey, roller skating

رياضة تشبه الهوكى تمارس على أرضية خشبية أو سطح جامد بين فريقين كل منهما ٥ لاعبين.

عصا الهوكى

hockey stick

مضرب خشبى يُستخدم فى ألعاب الهوكى.

هوكى الجليد

hocky,ice

رياضة تشبه الهوكى تمارس على الجليد بين فريقين كل منهما ستة لاعبين.

ارتفاع القذيفة

height of release

البعد الرأسى الذى تصل إليه مقذوفة ما فوق السطح الذى تُطلق منه أو الذى تسقط عليه.

خوذة

helmet

غطاء لحماية الرأس أثناء ركوب الدراجة.

مطاردة بالتغمية، استغماية

hide and seek

لعبة للأطفال بتغمية عينى أحدهم وعليه مطاردة الآخرين ومحاولة إمساك أحدهم.

تجوال

hiking, rambling

المشى دون هدف أو للنزهة (المتعة)، عادة خارج المدن.

هواية

hobby (E.)

نشاط يمارسه الفرد فى أوقات فراغة ويكون مختلفًا عن طبيعة عمله المعتاد.

المدينة المضيفة
host city
المدينة التى تختارها اللجنة الأوليمبية الدولية لتكون مَقرًّا لدورة أوليمبية.

سباق الحواجز
hurdling
اجتياز عشرة حواجز بالجرى.

رُهاب الماء
hydrophobia
الخوف من النـــزول فى الماء.

النشيد الأوليمبى
hymn
النشيد الذى اعتمدتـــه اللجنـــة الأوليمبية الدولية ليؤدَّى بالدورات الأوليمبية.

بسْطٌ زائد
hyperextention
مد مستمر فى المفصل يتجاوز الحدود الطبيعية لحركته.

التنفس الفائق
hyperventilation
تنفس عميق، سريع وطويل يفوق النمط الطبيعى للتنفس.

أقصى الشد (القوس والسهم)
hold (archery)
آخر مرحلة من مراحـــل رمـــى السهم، تسبق إطلاقه نحـــو الهدف وضبط تصويبه عندما يصل شد الوتر أقصاه.

الاحتفاظ برقم مسجَّل
holding a record
احتفاظ الرياضى برقم سبق تسجيله باسمه فى رياضة ما.

مَزيَّة صاحب الملعب
home court advantage
مَيزة للفريق الذى يلعب فى ملعبه بين مشجعيه.

تمريرة خُطّافية
hook pass
رمىٌ للكرة يؤدَّى بالوثب مع التفاف الذراع والجسم فى حركة خطافية.

حَجْل
hop
تحرك الجسم برفع إحدى القدمين عـــن الأرض والوثب بالأخرى على التعاقب.

I

الاتحاد الدولى لألعاب القوى للهواة

I.A.A.F.
International Amateur
Athletic Federation

الاتحـــاد الدولى للمسئولين طبيًّا فى
المجال الأوليمبى

I.A.O.M.O.
International Association of
Olympic Medical Officers

الاتحاد الدولى للبيس بول

I.B.A.
International Baseball
Association

الاتحاد الدولى للبادمنتن

I.B.F.
International Badminton
Federation

الاتحاد الدولى لصيد السمك

I.C.F.
International Casting
Federation

بطاقة شخصية

identity card
بطاقة مُرَقَّمة بها صورة فوتوغرافية لحاملها، تُستخدم جواز سفر رسميًّا، وتُخَوِّل لحاملها الحق فى دخول الملاعب والأماكن التى تحددها اللجنة الأوليمبية المُنَظِّمة واستخدامها.

الاتحاد الدولى لكرة اليد

I.H.F.
International Handball
Federation

الاتحاد الدولى لهوكى الجليد

I.I.H.F.
International Ice Hockey
Federation

الاتحاد الدولى للجودو

I.J.F.
International Judo Federation

محاكاة

imitation
أداء مماثل تمامًا لأداء آخر.

تفرُّد

individuality
مميِّز الفرد عن الآخرين.

ألعاب القوى الداخلية

indoor athletics
مسابقات تقام فى منشآت مغطاة، للجرى أو الرمى أو الوثب والقفز على أرض صناعية.

أنشطة تمهيدية

initiary activities

أنشطة تُقَدَّم فى مستهل درس جديد للتعريف بالأهداف والخبرات والحث على الدراسة.

مبادرة

initiative

إقدام شخص من تلقاء نفسه للقيام بعمل رياضى ما.

إصابة

injury

أذى بدنى نتيجة حادث رياضى ما.

ساعدُ الهجوم

inside forward

لاعب مهاجم موقعه بين وسط الملعب وجانبه.

رياضة تعليمية

instructional sport

تمارين رياضية تمارَس بهدف رفع مستوى الأداء الرياضى فى إطار تعليم مهارات رياضية.

تعدٍّ سببى

instrumental aggression

عدوان متعمَّد على شخص دون غضب، بهدف إحراز نجاح ما.

الملعب المغطّى

indoor field

ملعب مستوفٍ لشروط قانون اللعبة تحيط به جدران، ومغطى بسقف.

مُركَّب نقص

inferiority complex

إحساس الفرد بأنه أقل من غيره.

خروج على القواعد

infringement

خرق قوانين أو لوائح موضوعة لمسابقات معينة.

مخالَفة

infringement violation

خروج على قوانين أو قواعد.

يُعَوِّق، يكبح

inhibit

يُعَرقل سلوكًا ما أو يمنعه.

كبْت

inhibition

منع القيام بسلوك مـــا أو حركة متوقعة، أو الحد منه.

دوران داخلى

internal rotation

تحريك جــزء من الجسم إذا دار سطحه الأمامى نحو وسط الجسم.

الاتحاد الدولى لألعاب القوى للهواة

I.A.A.F.
International Amateur Athletic Federation

الهيئة الدولية المسئولة عـــن سَن التشريع وتوحيد البطولات لألعاب القوى.

اللجنة الدولية للتنسيق بين المنظمات الرياضية والعالمية للمعاقين

I.C.C.W.S.O.D.
International Coordination Committee of World Sports Organizations for the Disabled

الاتحاد الدولى لكرة السلة

I.F.B.
International Federation of Basketball

الهيئة المسئولة عن تنظيم لعبة كرة السلة وإدارة شئونها فى العالم.

الاتحاد الدولى لكرة اليد

I.H.A.
International Handball Association

الهيئة المسئولة عن تنظيم الشئون الإدارية للعبة كرة اليد على مستوى العالم.

ركلة دائرية للداخل (كرة قدم)

in-swerving kick (soccer)

ركل الكرة بحيث تسير فى اتجاه دائرى للداخل (نحو خط المرمى).

مُعامِل الذكاء

intelligence quotient

مقياس نسبى للقدرات العقلية للاعب.

عمدى

intentional

صفة لكل خروجٍ متعمدٍ عن القواعد.

جمهور متجاوب

interactive audience

مجموعة من المتفرجين يتفاعلون عاطفيًّا أو شفويًّا مع اللاعبين فى أثناء المباراة.

تدخُّل

interference

الاشتراك فى شئون الآخرين.

معزِّز داخلى

internal reinforcer

تعزيز يتحكم فيه اللاعب للتدبير سلوكه.

تدريب فَترى

interval training

برنامج تدريب متنوع تتخلله فترات راحة.

مقابلة شخصية

interview

الحصول على معلومات عن فرد ما عن طريق لقائه ومحاورته.

نشاط رياضى داخلى

Intramural sport

مسابقات رياضية يُقصر الاشتراك فيها على أفراد بمجتمع محدد مثل جامعة أو كلية أو مصنع.

الاتحاد الدولى للسباقات الموجهة

I.O.F.

International Orienteering Federation

الاتحادات الأوليمبية الرياضية الدولية

I.O.S.F.

International Olympic Sports Federations

الاتحاد الدولى للسوفت بول (الكرة الناعمة)

I.S.F.

International Softball Federation

اللجنة الأوليمبية الدولية

I.O.C.

International Olympic Committee

لجنة دولية غير حكومية مقرهـا لوزان (سويسرا) مهمتها الإشراف على الحركة الأوليمبية، تشكل نفسها بنفسها.

المنظمات والاتحـادات الرياضيـة الدولية

I.O.S.F.

International Organizations Sports and Federations

الاتحادات الرياضية الدولية

I.S.F.

International Sports Federations

اتحادات تختص بشئون رياضة معينة تضم عضوية كل منهـا الاتحادات الوطنية لهذه اللعبة.

إنسىّ

Internus

جانب العضو من ناحية الجسم.

تنسيق ما بين الأجزاء

intersegmental coordination

الحركة المنسجمة لأحد الأطراف بحيث يتحرك كله بكفاءة واتساق.

الاتحاد الدولى لرفع الأثقال

I.W.L.F
International Weight Lifting Federation

الرابطة الدولية لسباقات اليخوت

I.Y.R.U.
International Yacht Racing Union

غطسة من الداخل

inward dive
غطسة تؤدّى من وقفة استعداد فى مواجهة الماء ثم الدوران خلفًا.

الاتحادات الرياضة الدولية

I.S.F.
International Sports Federations

الرابطة الدولية للانزلاق

I.S.U.
International Skating Union

الاتحاد الدولى للتنس

I.T.F.
International Tennis Federation

الاتحاد الدولى لتنس الطاولة

I.T.T.F.
International Table Tennis Federation



J

جوجتسو

ju-jitso

أحد أنواع المصارعة اليابانية للدفاع عن النفس تطورت عنه رياضة الجودو.

كرة الوثب (كرة السلة)

jump ball

كرة يَقذف بها الحكم إلى أعلى بين لاعبين متنافسين.

وثب

jumping

أ- الاندفاع لاجتياز ارتفاع ما دون استناد.

ب- ارتقاء من الأرض للهواء والهبوط إليها.

هيئة تحكيم

jury

هيئة معينة للحُكم فى منافسة رياضية.

هيئة احتكام

jury of appeal

هيئة عليا يُلجأ إليها عند الطعن فى قرارات هيئة التحكيم، وقراراتها نهائية.

غطسة المطواة

jacknife-dive

اتخاذ الجسم وضعًا منثنيًا أثناء وجوده فى الهواء ثم بسطه ومد الذراعين أمامًا عند الدخول للماء.

تمرينات الجاز

jazz gymnastics

تمرينات بدنية تؤدَّى على إيقاع موسيقى الجاز وتتميز بسرعة الحركة.

هرْولة

jogging (trotting)

جرى غير سريع.

قاضٍ

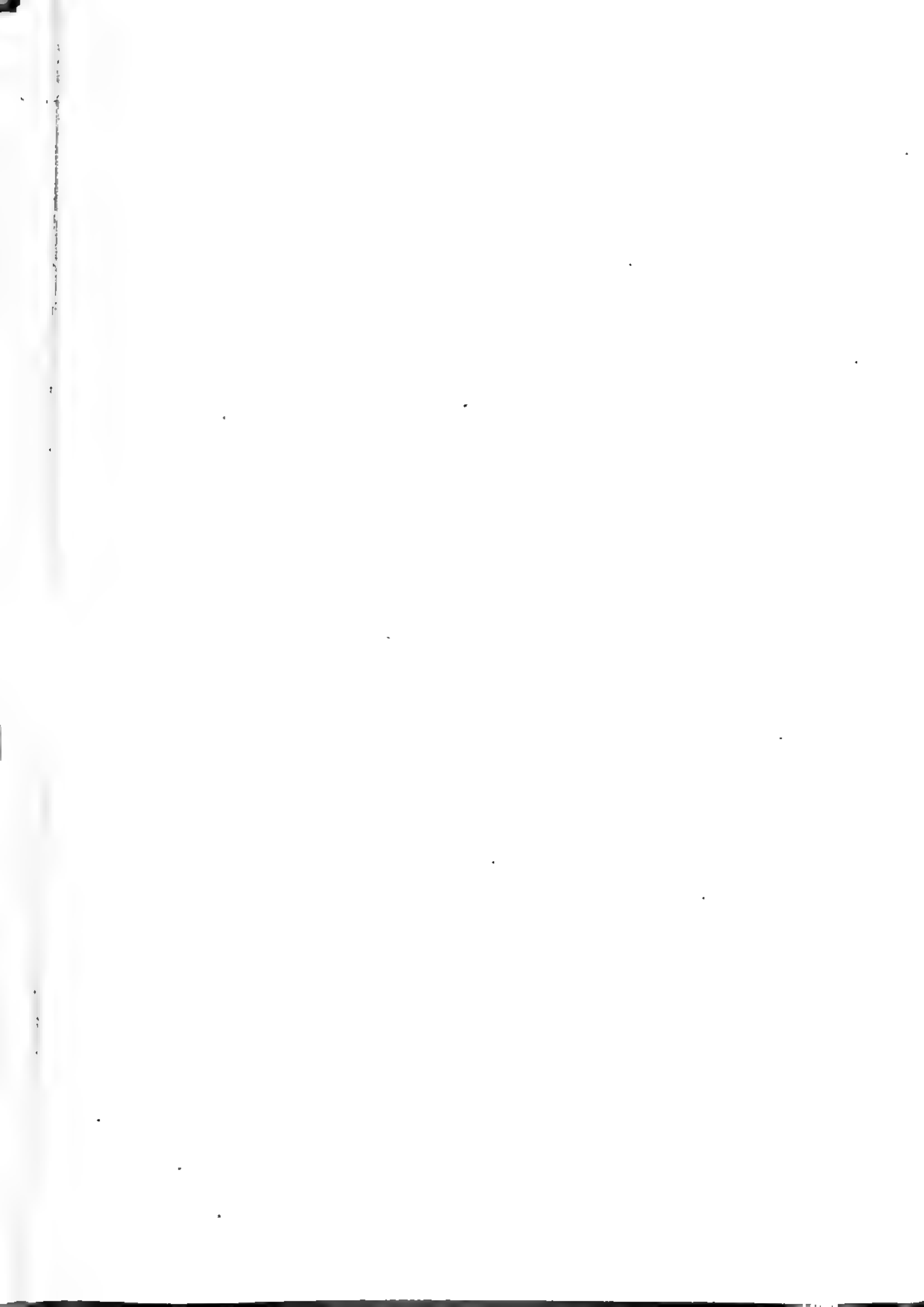
judge

أحد أعضاء هيئة التحكيم الرياضى.

جودو

judo

نوع من المصارعة اليابانية للدفاع عن النفس يعتمد على استخدام القوة وثقل الجسم للتغلب على المنافس.



K

كينجرام

kingram

أشكال ورسوم أو صور لأوضاع حركات تؤدَّى لإبـراز جوانبهـا الخاصة.

قياس الحركة (كينمترى)

kinemetry

طرق قيـاس المتغـيرات الحركية والميكانيكية والإلكترونية والبصرية.

علم الحركة (كينـزيولوجيا)

kinesiology

علم دراسـة الظواهـر الحركية وأساسياتها وأجهـزة الحركة ومدى التحكم فيها لدى الإنسان.

علاج حركى

kinesiotherapy

عـلاج الأمـراض بالحركات أو بالتمرينات البدنية.

كاياك

kayak

قارب لشخص واحد مصنوع من الخشب المغطَّى بجلد عِجْـل البحر ويستخدمه الإسكيمو عادة. يستخدم فى المسابقات الأوليمبية.

ركلة (كرة القدم — الرجبى)

kick (soccer, rugby)

ضرب الكرة بالقدم.

إرسال (كرة القدم)

kick-off (soccer)

ركلة تؤدَّى من مركز دائرة وسط الملعب وذلك عند بدء كل من شوطى اللعب أو عند استئنافه بعـد تسجيل هدف.

ضربة ساحقة (تنس)

kill (tennis)

الفوز بالنقطة بعد ضربـة قويـة يصعب ردها ردًّا صحيحًا.

ضربة قاضية (الملاكمة)

knockout (boxing)

١- خروج لاعب أو فريق من مسابقة ما (خروج المغلوب).

٢- حالة يُستبعد فيها لاعب من الملاكمة وفق قواعد محددة.

حَدَب

kyphosis

زيادة الانحناء عن الوضع الطبيعى للجزء العلوى من الظهر.

الإحساس الحركى

kinethesis

الإحساس بحركة العضلات أثناء أداء نشاط ما.

تحطيب

knave fencing

رياضة المبارزة بالعصى التى عرفت لدى قدماء المصريين.

رباط ركبة

knee band

رباط يحيط بالركبة لمساندتها.

L

لاكروس

lacrosse

لعبة للهنود الحمر بكندا تمارس فى الأصل فى الهواء الطلق بين فريقيـــن كل منهما يضم ١٢ لاعبًا يُستخدم فيها مضرب مصمم بحيث يمكن حمل الكرة بـــه أثناء الجـــرى ورميهـــا، ويهدف كل فريق إلى تسجيل أكبر عـــدد من الأهداف فى مرمى الفريق المنافس.

مسابقة سُلّمية

ladder competition

تدرج متسابق فى مراحل المسابقة حتى نهايتها.

تدريب أرضى (السباحة)

land-drill (swimming)

التمرين علـــى حركات السباحة على اليابسة.

هبوط

landing

نزول آمـــن إلى الأرض فى بعض الرياضات من مكان مرتفع.

حارة (سباحة – ألعاب قوى)

lane (swimming,athletics)

الطريق المحدد لكل متسابق للجرى أو السباحة داخله.

دورة كاملة

lap

لفة حول مضمار سباق.

مسجِّل الدورات

lap scorer

الإدارى المسئول عن تسجيل عدد الدورات حول المضمار فى سباقات الجرى أو السباحة.

مرحاض المخيم

latrine

مرحاض متنقل يقام داخل المخيم.

مُتصدر

lead

لاعب أو فريق يتقدم منافسه فى المسابقات.

أيسر
left-handed
من يغلب عليه استعمال يده اليسرى.

وقت الفراغ
leisure time
الوقت الذى يتصرف فيه الإنسان بحرية دون قيود.

رخصة، تصريح
licence
وثيقة مُحرَّرة تتيح لحاملها الحق فى القيام بنشاط معين.

مُنقِذ
lifeguard
شخص مؤهَّل لإنقاذ من يتعرض للغرق.

إنقاذ الغريق
life-saving
معاونة من يتعرض للغرق.

سترة النجاة
life vest
صديرية تمتلئ بالهواء فى حالة الطوارئ يرتديها بعض رياضيّى الألعاب المائية، تعمل تلقائيًا بمجرد شد خيط معين، مما يساعد على الطفو، وغالبًا ما تكون ذات لون ناصع لسهولة التعرف عليها.

قيادة
leadership
قدرة توجيه الآخرين لاتباع مسلك معين.

الساق المتقدمة أو الذراع المتقدمة
lead leg,lead arm
الساق أو الذراع التى تُرفع إلى الأمام عند بدء تخطى الحاجز فى سباق ما.

ألعاب تمهيدية
lead-up-games
الألعاب البسيطة التى تستند إلى أسس ومهارات، تمكن الفرد من ممارسة الرياضات المعترف بها.

دورى
league (round robin)
طريقة للمسابقة يتقابل بها كل مشترك مع الآخرين المسجلين فى المسابقة مرة واحدة أو مرتين.

وثبة
leap
حركة فجائية لأعلى أو للأمام.

قفزة الضِّفْدَع
leapfrog
القفز فوق ظهر شخص منحنٍ للأمام.

بطولة محلية

local championship

مسابقة تُجرى داخل دولة أو مدينة أو مدرسة أو منطقة.

خِزانة

locker

خزانة يحفظ بها الرياضى ملابسه وحاجياته أثناء ممارساته.

تحرُّك

locomotion

الحركة التى تحدث عندما يوفر الجسم القوة اللازمة للقيام بها.

طول العمر

longevity

امتداد العمر لسن متقدمة.

ضربة ملتفة (تنس الطاولة)

loop drive

ضربة تؤدَّى من أسفل مستوى سطح الطاولة تنتهى بالمضرب إلى مستوى الكتف.

الدفاع من بعد

loose defence

طريقة دفاعية تكون المسافة فيها بين المدافع والمهاجم طويلة نسبيًّا.

تهدئه تدريجية

limbering down

القيام بحركات رياضية خفيفة بعد انتهاء المنافسة الرياضية بقصد العودة إلى الحالة الطبيعية.

تسخين

limbering up

القيام بنشاط رياضى حركى تمهيدًا للاشتراك فى منافسة رياضية.

مراقب خط

linesman

مساعد للحكم فى بعض المسابقات الرياضية مثل كرة القدم أو الريشة الطائرة...إلخ، مهمته مراقبة خطوط الملعب لتقرير خروج الكرة عن الخط أو لمسها له حسبما تحدد قواعد اللعب، وإبلاغ قراره للحكم.

تجمع الفريق

line up team

اصطفاف الفريق استعدادًا للِّعب.

تصويبة مقوسة

lob shot

ضربة تتخذ فيها الكرة مسارًا شبيهًا بالقوس.

ولاء
loyalty
الاعتزاز بالانتماء إلى فريق أو نادٍ.

لمباجو
lumbago
ألمٌ فى أسفل الظهر.

طعن (المبارزة)
lunge
هجوم المبارز على منافسه بالسيف مع مد الذراع والساق إلى الأمام.

قَعَسٌ
lordosis
زيادة الانحناء عن الوضع الطبيعى للجزء السفلى من الظهر.

صفر للمتنافسين (ألعاب المضرب)
love-all (racket games)
عدم حصول أى من المنافسين على نقط.

M

توقيت يدوى

manual time-keeping

قياس الزمن فى سباق للسرعة بأجهزة غير أوتوماتية، كهربائية أو آلية.

ماراثون

marathon

أطول سباق فى الجرى مسافته ٤٢,١٩٥ كم يبدأ فى المضمار ثم الطرق العامة ويحدَّد مساره على خريطة خاصة وينتهى فى المضمار.

مُنَظِّم عام

marshal

إدارى يكلَّف بالإشراف على نظام المسابقات وسيرها.

قِناع

mask

غطاء لحماية وجه اللاعب أو رأسه من الإصابات (السلاح - الملاكمة - البيس بول).

ملعب رئيسى (استاد رئيسى)

main stadium

ملعب يضم مضمارًا أو ميدانًا لألعاب القوى وكرة القدم والفروسية.

سوء انسجام

maladjustment

عدم التوافق بين أفراد فريق أو جماعة.

سوء تغذية

malnutrition

تغذية غير مناسبة كيفًا أو كمًّا، زيادةً أو نقصًا.

إدارى

manager

شخص يعاون المدرِّب فى الشئون الإدارية للتدريب.

دفاع رجل لرجل

man-to-man defence

أ- لاعب مدافع يختص بالتصدى لمنافس محدد.

ب- خطة دفاعية يراقب كل لاعب فيها واحدًا من لاعبى الفريق المنافس.

ذاكرة حركية
motor memory
المقدرة على الاحتفاظ بالحركة واستدعائها.

ناضج
mature
صفة للفرد الذى اكتمل نموه.

نُضج
maturity
بلوغ الشخص كمال نموه.

ميدالية أوليمبية
medal, olympic
الميدالية التى تُمنح للفائزين فى المسابقات الأوليمبية.

تتابع متنوع (السباحة)
medley relay
سباق بين فِرَق يضم كل منها أربعة أفراد يسبح كُل منهم بطريقة مخالفة للآخرين وفقًا لترتيب معين.

مدير اللقاء
meeting director
- إدارى مسئول عن جميع شئون حفل أو بطولة ما.

تدريب جماعى
massed practice
تدريب تشترك فيه مجموعة من الأفراد.

بداية مُجمَّعة
massed start
بداية سباق يشارك فيه عدد من المتسابقين.

مُدَلِّك
masseur
شخص يتَّخذ التَّدليك مهنة.

رياضة جماهيرية
mass sport
رياضة تجتذب فئات المجتمع كافة تتميز بأنها ترضي مختلف الميول وتناسب المهارات المتفاوتة المستوى.

صارٍ/سارية
mast
قائم يُستخدم لرفع الأعلام.

مباراة (كرة اليد)
match (handball)
تنافس بين فريقين فى شوطين مدة كل منهما نصف ساعة وبينهما راحة مدتها عشر دقائق.

وهى فروسية (قفز)، مبارزة بالأيبية، رمايــة بالمسدس، سب حرة ٣٠٠ متر، جرى اختراق ضاحية لمسافــة أربعــة كيلو مترات، وهى للرجال فقط.

عزم (قوة دافعة)
momentum
مقدار الحركة لجسم متحرك.

روح معنوية
morale
الروح العالية والنفسية الواثقة التى تتحقق بها أهداف معينة.

قواعد السلوك
morality
مستــويات التصــرف المقبــول وأساسياته .

تحركية
motility
القدرة على الحركة.

موتولوجيا (علم السلوك الحركى)
motology
علم يختص بدراســة الشخصية والسلوك الحركى.

مبحث حركى
motopedics
تشخيص الأداء الحركى.

رضّة خفيفة
microtrauma
إصـــابات محدودة فى المفاصل أو العضلات أو الأربطة.

إساءة التوقيت
mistiming
خطأ اللاعب فى أداء واجبه الحركى فى التوقيت الملائم له.

زوجى مختلَط (ألعاب المضرب)
mixed doubles (racket games)
اشتراك لاعب ولاعبة فى جانب واحــد للتبارى مع لاعب ولاعبــة منافسين فى أحد ألعاب المضرب.

حركية
mobility
قابلية الحركة أو الانتقال.

اقتداء
modelling
تعلُم سلوك رياضى من خــلال ملاحظة آخرين يؤدونه.

الخماسى الحديث
modern pentathlon
رياضـــة مُركبة من خمس لعبات تُجرى كل منهما فـــى يوم مستقل

ساحة متعددة الاستعمال
multiple-use area
قطعة أرض تصلح لممارسة عدد من الأنشطة والرياضات.

ألَمٌ عضلى
muscle soreness
ألَمٌ يصيب العضلات يومًا أو يومين بعد إجهاد عضلى زائد وخاصة عند أداء حركات غير مألوفة.

نغمة عضلية
muscle tone
انقباض عضلى بسيط يسمح للعضلة بالاستعداد لأداء حركى.

جَلَد عضلى
muscular endurance
مقدرة اللاعب العضلية على تحمل المقاومة المتوسطة الشدة لفترات زمنية.

قوة عضلية
muscular strengh
قدرة العضلات على مواجهة مقاومات خارجية شديدة.

قدرة حركية
motor ability
الدرجة أو المستوى الذى حققه الفرد فى تعلمه المهارات الحركية.

الطلاقة الحركية
motor fluency
مقدرة تلقائية على أداء عدد من الاستجابات الحركية المناسبة لواجب حركى فى زمن محدد بطريقة تتسم بالمنطقية والمرونة.

تربية حركية
movement education
تربية عن طريق الحركة الأصلية للأطفال.

زمن الحركة
movement time
المدة التى تستغرقها الحركة.

خطأ متعدد
multiple foul
أخطاء يرتكبها أكثر من لاعب من نفس الفريق ضد لاعب أو أكثر من الفريق المضاد فى اللحظة نفسها.

N

لعبة قومية

national game

لعبة شعبية واسعة الانتشار.

بطولات وطنية

national championship

مسابقة رياضية تُجرى على مستوى الوطن.

فريق قومى

national team

فريق يمثــل وطنه فى البطولات والمسابقات الخارجية أو الداخلية مع فرق أجنبيــة، ويتشكل من أفضــل العناصر الرياضية المحلية.

رياضات بحرية

nautical sports

رياضات الإبحــار بالقوارب التى يتطلب بعضها خبرة ملاحية.

كرة الشبكة

netball

لعبــة تشبه كرة السلة تمــارسها الفتيات فى فريقين كل منهما عــادة سبع لاعبات بهــدف تسجيل أكبر عــدد من النقاط بإسقاط الكرة من حلقة مُثبَّتة فى قائم رأسى.

ألعاب الشبكة

net games

ألعاب يتبــادل فيها المتنافسون الكرة، أو الريشة باليد أو بالمضرب أو بالرجل عبر شبكة فاصلة.

عُصابىّ

neurotic

وصف لشخص يتمــيز بسلوك عاطفى مضطرب.

حياد

neutrality

عدم الانحياز فــى تأييد فريق أو لاعب.

اللجان الأوليمبية الوطنية

N.O.C.

National Olympic Committees

بِدْعٌ (الجمباز)

novelty

حركة أو أكثر، غير متعارف عليها، يستحدثها لاعب الجمباز فى مهارات اللعبة.

لا تنافسى

non competitive

وصف للنشاط الرياضى الترويحى والتأهيلى الذى لا يندرج تحت المنافسة.

لعبة غير أوليمبية

non olympic game

رياضة أو مسابقة غير مُدْرَجة فى القائمة الرسمية للألعاب الأوليمبية.

ترقيم

numbering

وضع أرقام محددة على أزياء المتنافسين للتعرف عليهم.

مادة مُغذِّية

nutrient

كل مادة يحتاج إليها الجسم لتوليد الطاقة والتعويض عما يفقده.

حزٌ

nocks

سُلَّم فى طرف السهم يولج فيه وتر القوس.

قائمة أسماء المسجلين

nominal roll

سجلٌ بأسماء أعضاء بعثة أوليمبية مشاركة فى المسابقات أو الرياضات.

تسمية

nomination

أ– اختيار الرياضيين للمشاركة فى إحدى المسابقات.
ب– اختيار فرس للسباق.

مُرشَّح

nominee

أ– لاعب مُرشَّح لخوض مباراة أو لنيل جائزة.
ب– شخص يُدخل حصانًا باسمه فى سباق.

مرشِّح

nominator

أ– من يقوم بترشيح اللاعبين للمنافسات أو الجوائز.
ب– من يقوم باختيار الفرس المشارك فى السباق.

O

حَكَم

official

من يقوم بإدارة المباراة أو المسابقة فى إطار الالتزام بقواعد المنافسة.

فى البحر

offshore

وصف للرياضات البحرية التى تُجرى بعيدًا عن الشاطئ.

تسلل (كرة قدم – هوكى)

offside (football-hockey)

وجود لاعب أقرب إلى خط مرمى الفريق المنافس بحيث لا يكون بينه وبين هذا الخط لاعبان اثنان على الأقل فى كرة القدم وثلاثة بالنسبة للهوكى.

شَرَك التسلل

offside trap

خُطَّة لإيقاع المهاجمين فى خطأ التسلل.

القَسَم الأوليمبى

olympic oath

قَسم يُلْقيه أحد الرياضيين فى حفل افتتاح دورة أوليمبية نيابة عن الرياضيين المشاركين فيها.

مُجدِّف (رياضة التجديف)

oarsman

مُمسِك المجداف.

بدين

obese

شخص وزنه يتعدى النمط المناسب لطول قامته.

بدانة

obesity

زيادة وزن الجسم بالنسبة لطول القامة بتراكم الدهون فيه.

تعويق

obstruction

قيام اللاعب باعتراض منافسه بجسمه حتى لا يصل إلى الكرة.

المجلس الأوليمبى الآسيوى

O.C.A.
Olympic Council of Asia

هجومى

offensive

وصف لأداء الفريق المستحوذ على الكرة لإحراز الأهداف.

استعدْ (ألعاب القوى)
on your marks (athletics)
صيغة الأمر الذى يصدره الآذن بالبدء إلى المتسابقين للاستعداد.

وسام الجدارة الأوليمبى
O.O.
Olympic Order

رياضات الهواء الطلق
open air sports
رياضات تمارس فى الأماكن غير المغطاة.

بطولة مفتوحة
open championship
مسابقة يُسمح بالاشتراك فيها بدون قيود من حيث الانتماء إلى جهة أو هيئة أو جنسية معينة أو مستوى احتراف.

ملعب مفتوح
open court
وصف للعب عندما تكون فيه منطقة ضعيفة دفاعيًا فتفتح الفرصة لهجوم المنافس.

لعب مفتوح
open play
أسلوب للعب تتسع فيه المسافة بين المتنافسين.

رقم أوليمبى
olympic record
رقم سبق تسجيله فى مسابقة ما مُدْرجة فى برنامج دورة أوليمبية.

الشُّعلة الأوليمبية
olympic torch
شُعلة أوقدت فى منطقة أوليمبيا باليونان عام ١٩٣٦م، وما تزال يتبادل حَملها عداؤون من دول مختلفة حتى تصل لمكان افتتاح الدورة الأوليمبية.

استعداد (المبارزة)
on guard (fencing)
وضع المواجهة بين متبارزين مع تلامس سيفيْهما تمهيدًا للمنازلة.

اللجان الأوليمبية الأهلية للأقيانوس (الأوشيانا)
O.N.O.C.
Oceania National Olympic Committees

المنظمة الدولية للتربية والعلوم والثقافة بالأمم المتحدة
O.N.U.E.S.C.
Organisation des Nations Unies pour l'Education et de Sciences et de Culture

المنظمات المعترف بهـا من اللجنة الأوليمبية الدولية

O.R.I.O.C.
Organizations Recognized by The International Olympic Committee

لجنة أوليمبية منظّمة

O.O.C.
Organizing Olympic Committee
لجنة تؤلفها اللجنة الأوليمبية الوطنية لتقـوم بالإعلان والتنظيـم لدورة أوليمبية.

تَوَجُّه، توجيه

orientation
أ- اتخاذ وضع مناسب عند استخدام أداة رياضية.
ب- توجيه انتباه الفرد للموقف المحيط به.

سباق موجَّه

orienteering
سباق لاختراق الضاحية عدْوًا مع الاهتداء للهدف بخريطة وبوصلة.

لجنة التضامن الأوليمبي

O.S.C.
Olympic Solidarity Commission

فتح اللعب

open up
توسيع مجال اللعب لخلخلة دفاعات المنافسين.

مُنافِس

opponent
اللاعب أو الفريق الذى يلعب ضد لاعب أو فريق آخر.

حركات اختيارية (فى الجمباز)

optional
حركات إضافية يقوم بها اللاعب وليست من بين الحركات الإجبارية.

نمو عضوى

organic development
الحالة أو المستوى الذى وصل إليه التركيب العضلـى للجسـم وأداؤه الوظيفى.

تمرينات عضوية

organic gymnastics
تمرينات بدنية تنشط أعضاء الجسم.

قوة عضوية

organic power
أداء وكفاءة القلب والجهاز الدورى التنفسى والتمثيل الغذائى.

الفوز انتخابيًا

outvote

هزيمة المنافس بالحصول على غالبية الأصوات.

يبالغ فى الأداء

overact, to

يؤدّى العمل أو المهام بنشاط أكثر مما هو معتاد.

تجاوز السن

over-age

زيادة سن الرياضى عن السن المحددة للاشتراك فى مسابقة معينة.

ذراع علوية

over-arm

ضربة ذراع تؤدّى أثناء السباحة لتصل فوق الكتف.

تجاوز الاتزان

overbalance

المبالغة فى أداء حركة ما.

قهر

overbear

بذل قوة أكبر بتصميم أشد.

يزيد العبء

overburden, to

يحمل جهدًا أكبر من المعتاد.

الملعب المكشوف

outdoor field

ملعب فى الهواء الطلق، مستوفٍ لشروط قانون اللعبة.

ترويح فى الخلاء

outdoor recreation

ممارسة أنشطة ترويحية مع استغلال إمكانات البيئة كالأنهار والبحيرات والغابات والجبال والصحارى.

توقّف اللعب

out of play

إحدى حالات تعطّل اللعب لاعتبارات تقتضيها قواعد اللعبة.

جناح الهجوم (كرة القدم)

outside forward (soccer)

لاعب مجاله قرب الخط الجانبى للملعب من جهة الفريق المنافس.

ركلة دائرية للخارج (كرة القدم)

out swerving kick (soccer)

ركل الكرة بحيث تسير فى اتجاه دائرى للخارج بعيدًا عن المرمى.

يبالغ فى التقدير

overestimate

يبالغ فى تقدير الأمـــور أكثر من حقيقتها.

يُفْصح

overexpose, to

يكشف عن خطط اللعب وطرقه.

تمريرة من فوق الرأس (كرة السلة)

over-head pass (basket-ball)

تمريرة للكرة بيد واحدة أو باليدين من فوق رأس الممرِّر إلى فوق رأس المتسلِّم، ويستخدمها طوال القامـــة عادة.

رمية فوق الرأس

overheadthrow

رميُ كرة باليد فوق الرأس.

حِمْل زائد

overload

جهد أكثر من الطاقة.

تدريب بحمل زائد

overload training

طريقة للتدريب تعتمد على بذل جهد أكثر من اللازم.

فرط المركزية

overcentralization

زيادة السيطرة والتحكم فى موقف ما.

يتغلب على

overcome, to

يسيطر على عَقَبة ما ويتخطّاها.

مبالغ فى الثقة بالنفس

overconfident

يتصف بالاحتفاظ المبالغ فيه بالثقة بالنفس.

تجمهرٌ مزدحم

overcrowd

تجمع حشد فى مساحة أضيق مما تتسع له.

يُفْرِط

overdo, to

يُحَمِّل الفرد قواه أكثر من المناسب لها، من أجل تحقيق نتائج ومستويات أفضل.

ثوب فوقى

overdress

(أ) ثوب يُرتدى فوق الملابس.

(ب) المبالغة فى ارتداء ملابس لافتة للنظر.

مباغتة
overtake
تقدم سريع للسيطرة على موقف ما.

تجاوز الوقت
overtime
تعدى الوقت المحدد لعمل أو نشاطٍ ما.

إفراط فى التدريب
overtraining
التدريب بجهد يتجاوز الجهد العادى يترتب عليه خفض الكفاية.

يجتاح
overturn, (to)
(أ) يهجم ليحقق السيطرة الكاملة.
(ب) يجرى ليجتاز علامة أو منطقة محددة.

وزنٌ زائد
overweight
وزن الجسم أو المهمات إذا زاد عن الوزن المفروض.

يَكتسِح
overwhelm, to
يحقق نصرًا ساحقا.

يتغاضى
overlook, to
يصرف النظر بقصد أو بغير قصد عن خطأ ما فى المران أو المنافسة.

ينقض
overrule, to
يُصدر حُكمًا بإلغاء حكم سابق أو بتجاهله.

يُخفى
overshadow, to
يتستر على تحركات معينة لتحقيق خطة ما.

تمريرة فوق الكتف
over shoulder pass
توجيه الكرة إلى الخلف من فوق كتف اللاعب إلى زميله.

تجاوز الهدف
overshooting
التسديد إلى هدف يتجاوز مداه.

يستغرق فى النوم
oversleep, to
يستمر فى النوم لما بعد الوقت المحدد للاستيقاظ.

يتخطى
overstep, to
يخطو اللاعب لأبعد من حد معين يحدده قانون اللعب.

عجزُ الأكسجين

oxygen deficit

نقص مقدار الأكسجين فيما يضخه القلب من الدم وما يحتاجه الجسم أثناء التمرين البدنى.

الدَّيْن الأكسجينى

oxygen debt

مقدار زائد من الأكسجين يجب أن يتنفسه الإنسان بعد نشاطه الرياضى فى أثناء الحياة العادية.



P

سرعة الخطو

pace

متوسط سرعة السير.

جَسٌّ

palpation

التعرف علـــى حالة عضلة مـــا بالتحسس عليها بأصابع اليد.

مِظَلّة (باراشوت)

parachute

مظلة تستخدم للقفز من الطائرات.

مفاداة (المبارزة)

parry (fencing)

حركة بالسيف لمنع المنافس مـــن كسب نقطة.

تمرير

passing

توصيل اللاعب الكرة إلى زميل له.

ضربة مارَّة

passing shot

ضـــربة تُوجَّـــه لتمر على جانب المنافس الذى يكون عادة قريبًا مـــن الشبكة.

منطقة التسليم (ألعاب القوى)

passing zone (athletics)

منطقة داخل حارة فريق تتابع يتم فيهـــا تبادل عصا التتابع بين أفـــراد الفريق.

حركة سلبية

passive movement

حركة مصدرها خـــارج الجسم، تتم بفعـــل انقباض عضلى إرادى، وتستخدم للعلاج والتأهيل البدنى.

لعِبٌ سلبى

passive play

اشتراك فى اللعب دون رغبة فـــى التفوق أو الفوز.

سلبية

passivity

عدم محاولة اللاعب الهجوم على منافسه.

ركلة جزاء (كرة القدم)
penalty kick (soccer)
ضربة تحتسب ضد الفريق المخالف لقوانـين اللعب، حيث توضع الكرة فوق نقطة محددة أمام المرمى، وتؤدَّى الركلة بعد سماع صَفَّارة الحكم.

علامة الجزاء
Penalty mark = penalty spot
نقطـة أو خط تُثَبَّت فوقها الكرة لتؤدَّى منها ركلة الجزاء وذلك عند ارتكاب المدافع خطأً قانونيًا ضـد مهاجم منافس داخل منطقة الجزاء.

خماسى (بنتاثلون)
pentathlon
مسابقة أوليمبية للسيدات فقـط وتتضمن خمس لعبات هى: ١٠٠متر حواجز، دفع الجُلّة، وثب عالٍ، وثب طويل، جرى ٢٠٠متر.

الاتحاد الدولى للبنتاثلون
Pentathlon International Federation

أداء
performance
إنجـاز عمل أو نشاط ما لتحقيق هدف.

مسار
pathway
طريق يتم فيه أداء حركى فى خط مستقيم أو مُنْحنِى أو غير ذلك.

ضربة قِمّية
peak timing
ضربة الكرة وهى فى أعلى ارتداد وصلت إليه.

بيدوجراف
pedograph
جهاز لقياس زاوية تقوُّسِ القدم.

وتد
peg
قطعة من الخشب أو المعدن على شكل مسمار تُثَبَّت فى الأرض لربط حبال الخيمة.

بيلوتا فاسكا
pelota vasca
لعبة إسبانية تشمل توجيه الكرة إلى حـائط أمامى باستخدام سلة طويلة مقعرة.

الجزاء
penalty
عقوبةٌ تُوَقَّعُ على من يخالف قواعد اللعبة.

تربية بدنية
physical education
تربية الإنسان بدنًا ونفسًا وعقلاً من خلال أنشطة وبرامج لهذا الهدف.

تقييد بدنى
physical restriction
طريقة لتعليم لاعب مبتدئ تمنعه من الاستجابة غير الصحيحة، وتهيئ له التقدم فى الأداء، مع تحقيق الأمان له، مثل استخدام الحبال الموضعية للجمباز وألواح الطفو فى السباحة وغير ذلك.

بنية الجسم
physique
احتفاظ الجسم بوضعه وهيكله.

نزهة
picnic
رحلة فى الهواء الطلق.

منحنَى (الغطس)
pike (diving)
وضع الجسم فى الهواء بشكل منحنٍ عند الوسط مع بقاء الظهر والساقين فى استقامة ثم فرد الجسم تمامًا قبل دخول الماء.

توقع الأداء
performance expectancy
احتمال النجاح أو الفشل فى الأداء.

مخيم دائم
permanent camp
مخيم يقام فى مكان مختار لا ينقل منه ويضم بعض مبانٍ للمرافق.

رُهاب
phobia
خوف مَرضىّ بسبب الوجود فى ظروف أو أماكن معينة.

جهاز تصوير نهاية السباق
photo-finish
جهاز لتسجيل النتائج بصورة فوتوغرافية موضحًا بها الزمن عادة.

نشاط بدنى
physical activity
حركة الجسم التى تستهلك الطاقة بعد تجاوزها مستوى فوق معدل الأيض فى حالة الراحة (أى التمثيل الغذائى).

ثقافة بدنية
physical culture
مصطلح يُستخدم بدلاً من مصطلح تربية بدنية فى بعض البلاد.

صالح للعب

playable

نشاط يصلح لممارسة اللعب.

لهو

playing about

القيام بنشاط لا هدف له ولا جدوى منه.

لاعب

player

كل من يمارس نشاطًا رياضيًا.

يلعب ملتزمًا

playing fair

ممارسة اللاعب رياضة ما ملتزما بالقواعد والخُلُق الرياضى.

لِعبٌ لكسب الوقت

play for time

محاولة لكسب الوقت كطريقة دفاعية.

ساحة لعب

playground

مساحة أرض ممهَّدة لممارسة الألعاب.

ملابس اللعب

playing attire

طاقم الملابس الكامل طبقا لقواعد اللعب فى المنافسات.

مسطح

piste

المساحة المخصّصة لرياضة المبارزة.

مُرتَكَز

pivot

محور يدور حوله الجسم وهو ثابت القدم على الأرض.

ارتكاز

pivoting

ثبات اللاعب على قدم واحدة والتحرك بالقدم الأخرى.

رَجُلُ الارتكاز

pivot- man

لاعب يتخذ مركزًا هامًا قريبًا من الهدف بحيث يصبح محورًا للهجوم.

مستوٍ

plane

سطح مستوٍ فراغى أفقى أو رأسى.

لَعِب

play

نشاط تلقائى حر يحقق المتعة.

مواصلة اللعب
playing on
الاستمرار فى اللعب حتى نهاية المباراة.

لعب استعراضى
playing to the gallery
أداء اللاعب بطريقة يحاول بها اجتذاب إعجاب المشاهدين.

استنفاد الطاقة
playing up
بذل اللاعب كل جهده ونشاطة فى اللعب.

غطس فى الماء
plunge
غمْر الرأس فى الماء مع طفو البدن.

نقطة الهدف
point of aim
علامة تحدِّد النقطة التى يُصوَّب إليها.

قفزٌ بالزانة
pole vault
القفز لأعلى ارتفاع ممكن بالارتكاز على قضيب.

المَلعَب (تنس)
playing court (tennis)
الساحة القانونية المخصصة للعب الفردى أو الزوجى.

ملعب
playing field
قطعة أرض مزروعة بالنجيل تُخصص عادة لألعاب جماعية.

زمن اللعب
playing time
مدة الممارسة الفعلية للنشاط الرياضى طبقًا لقواعد اللعب.

أرض للعب
playlot
مساحة من الأرض فى منطقة مأهولة تخصص للعب صغار الأطفال وتزود بأدوات مناسبة.

صانع لَعِب
playmaker
لاعب يُخَطِّط لفريقه طريقة الهجوم على المنافس.

مباراة فاصلة
play off
مباراة بين فريقين سبق تعادلهما لتحديد الفائز.

قوام (وضع)

posture

الهيئة التى يُقيم الفرد عليها جسمه.

احتياط

precaution

تدبير وقائى سابق لتلافى إصابة أو خطورة.

إجراءات تمهيدية

preliminaries

أعمال تُهيئ لأداء نشاطٍ رياضىّ.

ألعاب تحضيرية

preparatory games

ألعـــاب تهدف إلى تنمية المهارات المطلوبـــة فى الرياضات المعترف بها بحيث تُبرز مفهوم اللعبة.

مقصورة الصحفيين

press box

مكان فى الملعب يُخصَّص لرجال الصحافة والإعلام.

مركز الصحافة

press centre

مقر يخصص للعاملين بالصحافــة وغيرهم مـــن القائمين بالإعلام أثناء الدورات الرياضية.

مجموعة مباريات (المبارزة)

pool (fencing)

عدد من المباريات يكون قِسْمًا من مسابقة.

الاستحواز

possession

المدة التى تكون الكرة فيها فـــى حوزة لاعب أو فريق.

قائم

post

عمود أو جزء منه مُثبَّت فى أرضية الملعب دومًا أو مؤقتًا لتركيب الشبكة أو الهدف عليه.

العمود

post-man

لاعب مثل لاعب الارتكاز إلا أن مكانه أقرب لوسط الملعب.

تأجيل

postponement

إجراء عمل أو نشاط ما إلى موعد آخر.

نبْض
pulse
سرعة دق القلب.

لكْم الكرة (كرة قدم)
punching (soccer)
ضربة بقبضة اليد يقوم بها حارس المرمى لإبعاد الكرة عن المرمى.

أنشطة هادفة
purposeful activities
أعمال تؤدّى لتحقيق أهداف معينة.

كرة الدفع
push ball
كرة ضخمة يتنافس اللاعبون على دفعها لمسافة محددة.

ضربة بالدفع
push stroke
ضربة أمامية أو خلفية تؤدّى بأقل دفع.

رمية بالدفع (كرة سلة – كرة يد)
push throw (basketball, handball)
رمية للكرة تؤدّى بثنى المرفق واليدين خلفها.

الدفاع الضاغط
pressing defence
طريقة لعب يكون فيها المدافع قريبًا جدًّا من المهاجم بحيث يحد من حريته فى الحركة.

محترِف
professional
١- شخص يمارس نشاطًا رياضيًّا نظير أجر.
٢- شخص يتقن ما يمارسه.

رياضة احتراف
professional sport
رياضة تمارس كمهنة بعد أن يحقق ممارسها مستوًى رفيعًا فى أدائها، وهى تهدف إلى توفير فرصة للتسلية والمتعة لجماهير المشاهدين.

كَبٌّ
pronation
حركة لف اليد أو القدم نحو الداخل بالنسبة لمحور الجسم الرأسى.

طفْو على البطن
prone floating
بقاء الجسم منكفئًا على سطح الماء.

مسابقة هرمية
pyramid tournamant
مسـابقة يُرتَّب المتسابقون فيها داخل إطار هرمى بحيث يُسمح لكل منهم أن يتحدى أيًا من المتسابقين المدونين فى صف أعلى منهم، ويفوز فى المسابقة من يحتفظ بقمة الهرم.

ضربة مُعَجِّزة
putaway
ضـربة متقنة لا يستطيع المنافس ردها ردًا صحيحًا.

دفع (جُلّة – كرة حديدية)
putting shot (athletics)
قذف الجلة بأكبر قوة لتصل لأبعد مسافة ممكنة.

Q

جعبة السهام

quiver

كيس من الجلد يحمل الرامى أسهمه بداخله مُثبِتًا إياه حول وسطه.

طوْق للقذف

quoit

لعبة عبارة عن حلقة من الحبال أو المطاط أو المعدن تُرمى لتحيط بوتد مُثبَّت على مسافة معينة.

مُؤَهَّل

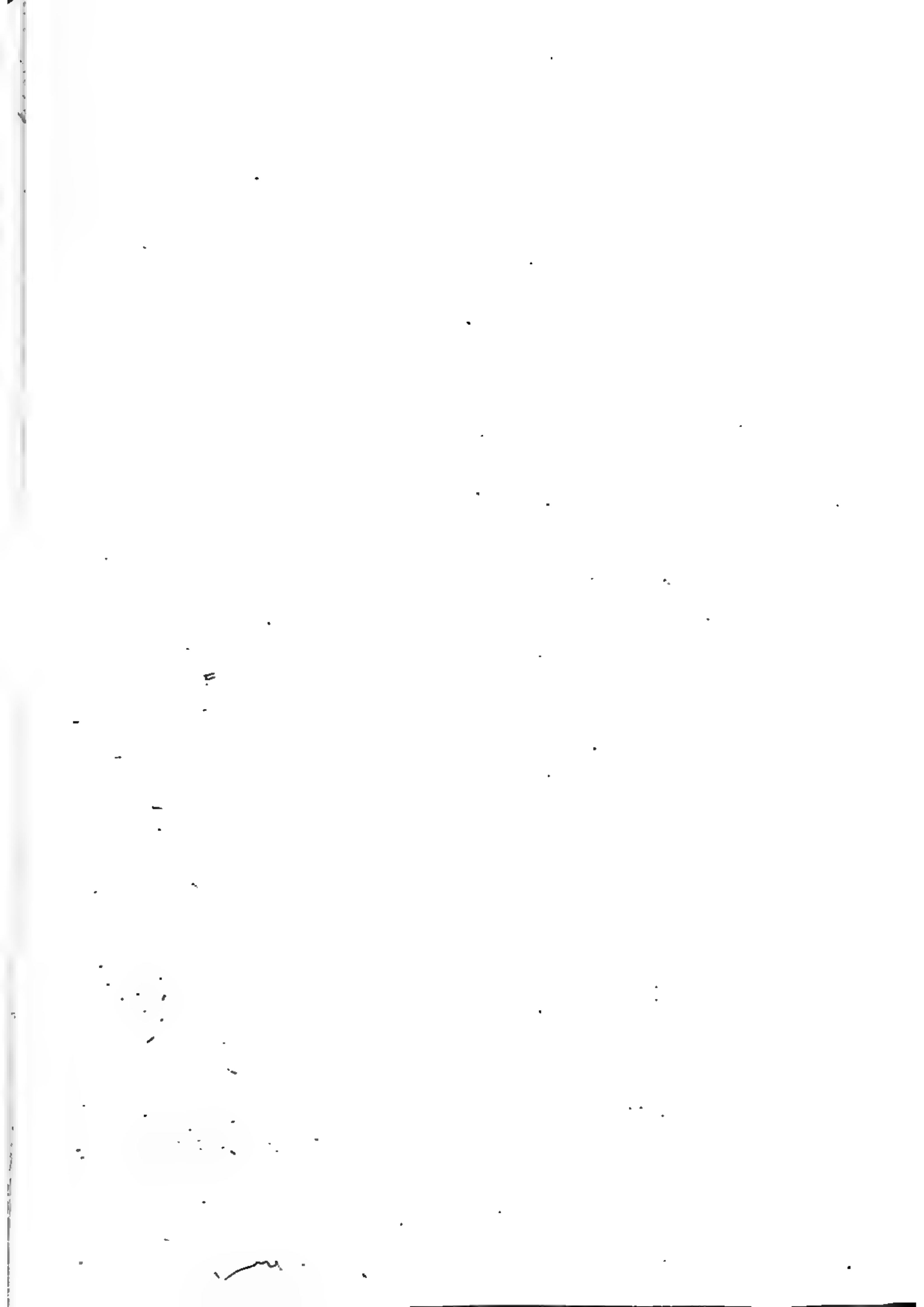
qualified

شخص اكتسب حق المشاركة فى نشاط رياضى وفق القواعد.

رُبع نهائى

quarter final

اجتياز متسابق للمراحل الأولى فى مسابقة ما حتى يصل إلى دور الثمانية.



R

مقياس التقدير

rating scale

نظام تقييم المتسابقين على أساس ملاحظة أدائهم المستمر.

ارتداد

rebound

رجوع الكرة بعد ارتطامها بلاعب، أو بشيء فى الملعب.

المتابعة

rebounding

ملاحقة الكرة المسدَّدة نحو الهدف لمحاولة إدخالها فيه إذا لم تدخل من التصويبة الأولى.

إعادة استدعاء

recall

ما يقوم به الآذن بالبدء، والذى يُطلق طلقة البداية فى المسابقات، وذلك عندما يطلق طلقة أخرى إعلانًا بالبدء الخاطئ، واستدعاء المتسابقين للرجوع ثانية لخط البداية.

ضربات مُتبادَلة

rally

ضربات يتبادلها اللاعبون المتبارون أو تحدث بين لاعب وحائط على سبيل الإحماء.

تجوال

rambing (hiking)

القيام بنزهة طويلة مشيًا على القدمين.

مَرْتَبة

rank

ترتيب فرد أو فريق ما بين المتنافسين.

ترتيب

ranking

تقدير رتب اللاعبين على حسب نتائجهم فى المباريات أو المنافسات.

تقدير

rating

تحديد الأداء أو القدرة فى ميزة أو مهارة معينة.

تجنيد (ضَمّ)
recruitment
اختيار أفراد بناء على مواصفات خاصة للاشتراك فى نشاطٍ ما.

بطاقة حمراء
red card
بطاقة مستطيلة حمراء اللون يبرزها الحكم للاعب المخطئ خطأً جسيمًا يستوجب طرده.

حَكَم
referee
الإدارى المسئول عن التحكيم فى المسابقات والمباريات.

صَفّارة الحَكَم
referee whistle
صَفّارة يتفرد باستخدامها الحكم لإدارة المباراة.

ألعاب إقليمية
regional games
دورات رياضية تقام بين دول إقليم معين أو مجموعة من الدول (البحر الأبيض المتوسط – القارات – الدول العربية).

لائحة رياضية
regulation, sport
قواعد تنظيمية للنشاط الرياضى.

مهارة استقبال
receipt skill
مقـــدرة الجسم على استقبال ما يوجَّه إليه كالكرة ونحوها.

كبحٌ تبادلى
reciprocal inhibition
ظاهرة استرخاء بعض العضلات عند انقباض أخرى لإنتاج الحركة.

مسجِّل
recorder
إدارى مكلَّف بتسجيل النتائج فى المنافسات الرياضية.

استشفاء
recovery
استعادة النشاط والطاقة بعد القيام بمجهود شاق.

رياضة ترويحية
recreational sport
نشـــاط رياضى يختاره الفـــرد فى وقت فراغه، ويمارسه للتسلية والمتعة والصحة دون قيود أو شكليات.

علاج ترويحى
recreation therapy
ممارســـة المريض لأنشطة ترويحية تساعده على سرعـــة الشفاء، وتَحُدُّ من احتمال انتكاسه.

مقاومة
resistance
بذل قوة مضادة.

منتجع
resort
مكان مجهز للاستجمام.

استجابة
response
حدوث رد فعل لأمر ما.

راحة
rest
هدوء أو سكون وبُعد عن النشاط.

المنطقة المحرمة (كرة السلة)
restricted area (basketball)
منطقة تحت السلة وحولها يحظر بقاء اللاعبين المهاجمين فيها أكثر من ثلاث ثوان.

ارتداد
retreat
انسحاب أو تقهقر بعد تقدم.

تمريرة راجعة
return pass
رمية يُرجعها اللاعب لزميله الذى مررها إليه.

تأهيل
rehabilitation
برنامج علاجى خاص باستعادة المصاب حالته الطبيعية.

استرخاء
relaxation
راحة وسكون يتخلص بهما اللاعب من التقلص والانقباض العضلى أو التوتر.

تتابع (جرى، سباحة)
relay
أ- سباق فى الجرى بين فرق يضم كل منهما أربعة أفراد يقطع كل منهم مسافة محددة ويسلم عصا خفيفة لمن يليه.
ب- سباق فى السباحة يلمس فيه المتسابق حافة، ثم يقفز من يليه من زملائه للماء لمتابعة السباق.

إطلاق السهم
release
تحرير السهم من الوتر.

لاعبٌ احتياطىٌّ
reserve player
أحد لاعبى فريق رياضى يحل محل لاعب آخر فى حالة إصابته أو تعذر استمراره فى الملعب.

أيمن

right handed

لاعب يستخدم يده اليمنى أكثر من اليسرى.

حق المبادرة بالهجوم (المبارزة)

right of way (fencing)

حق للمتبارز الذى يبدأ حركة هجومية فيتعين على منافسة أن يبدأ الدفاع قبل الهجوم.

حلْقة الملاكمة

ring, boxing

المساحة المخصصة لمباريات الملاكمة وتحاط عادة بسور من الحبال لتحديدها.

حلْبة التزحلق

rink, skating

حلبة تمارَس فيها رياضات التزحلق بأنواعها المختلفة.

مسابقات الطريق

road events

منافسات تقام فى الطرق العامة وتُجرى عادة فى سباقات الجرى أو الدراجات و الانزلاق.

عكسىّ

reverse

وصف للاتجاه المخالف لما هو متوقع.

تمريرة عكسية

reverse pass

رمية للكرة يرسلها اللاعب فى الاتجاه المضاد لجريه.

انعكاس

reversion

حركة فى الاتجاه المضاد.

وِشاح

ribbon

أ- قطعة قماش غالبًا من الحرير تُمنح كجائزة فى العديد من الرياضات، وأحيانًا تكون متصلة بميدالية.

ب- مسابقة أساسية من مسابقات الجمباز الإيقاعى حيث تَستخدم اللاعبة وشاحًا فى تأدية الحركات.

الرماية بالمسدس

rifle shooting

رياضة التصويب نحو هدف باستخدام مسدس.

تجديف
rowing
تحريك قارب باستخدام مجداف فى جانبى القارب.

قواعد
rules
النظم والإجراءات التى تحدد السلوك والممارسات للنشاط الرياضى.

قواعد الطريق
rules of the road
قواعد سلوك راكبى الدراجات أو السيارات فى طريق السباق.

الثانى
runner-up
متسابق يحقق المرتبة التالية للفائز الأول فى مسابقة أو بطولة ما.

طريق الجرى
runway
مجْرى محدد لكل متسابق للجرى فيه قبل الوثب أو القفز.

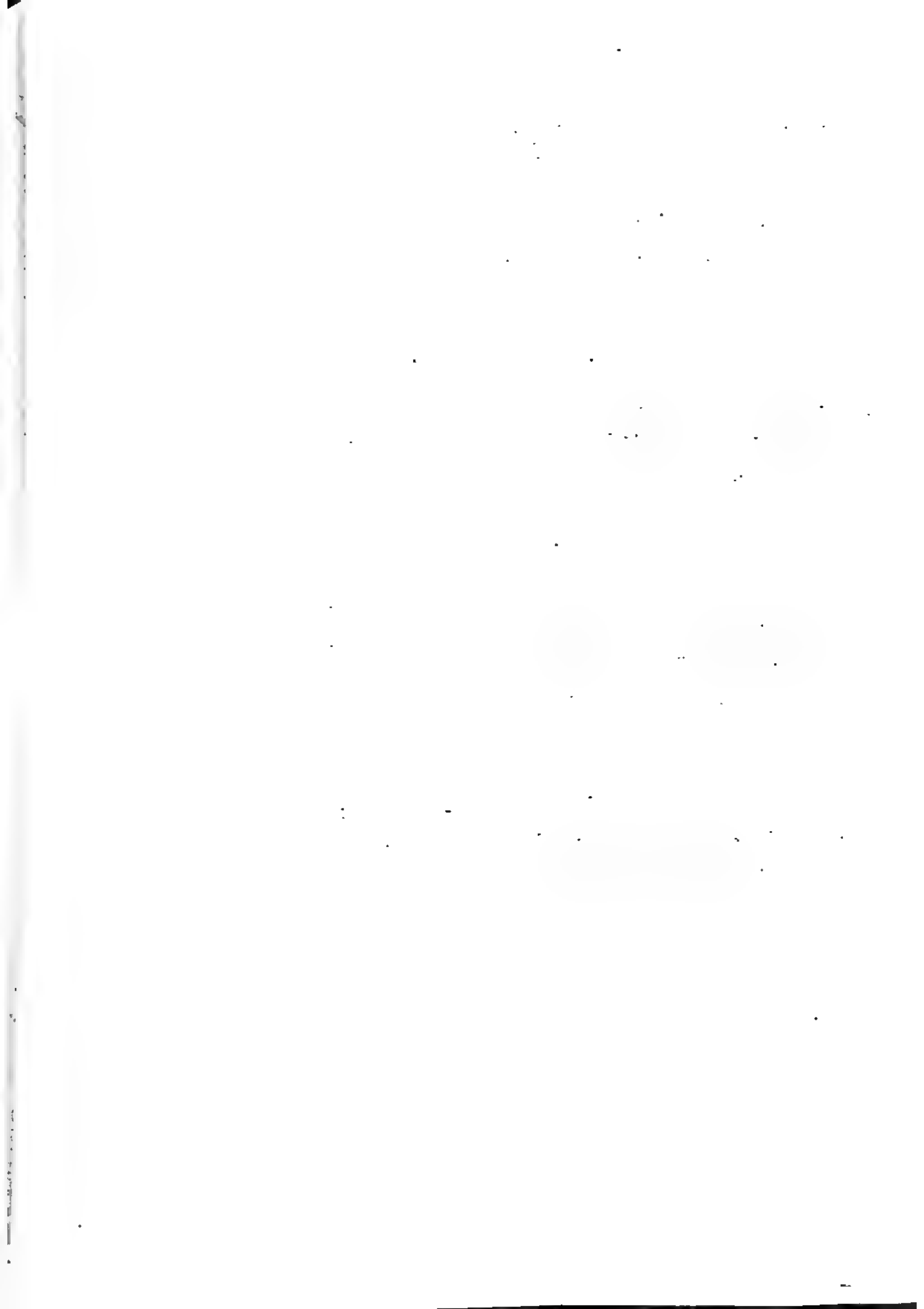
روديو
rodeo
مسابقة استعراضية يتبارى فيها فرسان (رعاة بقر) للتحكم فى ركوب خيول أو ثيران برية لأطول زمن.

دوران (المصارعة)
rolling (wrestling)
محاولة الوصول خلف اللاعب أو جانبه لإنزاله للصراع أسفل أو لتنفيذ حركه ما.

تدوير
rotation
أداء للجسم لا تتحرك فيه أية نقاط على موضع به بنفس القدر فى نفس الزمن.

مسابقة دورية
round - robin tournament
مسابقة يُواجِه كل مشترك فيها كلا من المتسابقِين الآخرين.

جولات
rounds
مراحل متساوية من أدوار مسابقة ومبارياتها.



S

مجموع النقاط

score

تسجيل رقمى أو وصفى لأداء مهارة معينة.

مُسَجِّل النتائج

scorer

الشخص المسئول عن تدوين تفاصيل مسابقة ما وحفظها فى مختلف مراحلها.

إصابة الهدف (كرة السلة)

scoring

مرور الكرة كلها عبر الحلقة من أعلى إلى أسفل.

كشاف

scout

فتى ينتمى إلى منظمة تهدف إلى تربية الشخصية وغرس الاعتماد على النفس والانضباط وروح الجماعة.

معلم كشافة

scouter = scout master

قائد فريق من الكشافين يتولى تدريبهم.

سيف المبارزة (المبارزة)

saber (fencing)

سيف مدبَّب وله جانب قاطع ويُصنع من معدن خفيف ومرن.

مِقعد دراجة

saddle seat

كرسى صغير يجلس عليه راكب الدراجة.

مضرب تنس الطاولة

sandwich racket

مضرب تنس الطاولة يُكْسَى وجهاه بغلاف مطاطى محبَّب.

مقياس

scale

١- نظام درجى لقياس مستوى الفرد أو الجماعة.

٢- جهاز للوزن.

جَنَف

scoliosis

انحراف جانبيِ للعمود الفِقرى عن الاستقامة الطبيعية.

جلوسىّ

sedentary

نمط من الأعمال يقتضى الجلوس الطويل.

تفرقة

segregation

الفصل بين الأفراد بسبب اللون أو الجنس.

احترام الذات

self-esteem

الشعور بالكفاية وقيمة الذات.

فراغ شخصى

self space

الفضاء الذى يشغله الجسم فى الفراغ.

قبل النهائى

semi final

دورة أو مباراة تقام قبل الدور النهائى فى مسابقة ما.

منطقة استقبال الإرسال (التنس)

service box (tennis)

المنطقة التى يوجه إليها اللاعب المرسِل الكرة لتسقط داخل الخطوط المحددة أو عليها.

استكشاف

scouting

استطلاع كل ما يمكن معرفته عن الفريق المنافس من قدرات فردية وخطط هجومية ودفاعية.

خدْش

scratch

١- جرح سطحى للجلد.
٢- إقصاء لاعب من قائمة المُسجَّلين فى بطولة أو مسابقة ما.

خط الانطلاق

scratch line

خط يُرسم على الأرض لتحديد بداية سباق ما أو لتحديد نهاية خطوات الرامى.

حجْز = تعويق

screening

قيام لاعب مهاجم بمنع لاعب منافس من متابعة زميل للمهاجم بطريقة قانونية.

تجديف فردى

sculling

تسيير زورق يستخدم فيه شخص واحد بمجدافين معًا.

تشكيل الممارس
shaping
توجيه التدريب للوصول بالممارس إلى مستوى الأداء المطلوب.

واقٍ للساق
shinguard
أداة تُثَبّت على عظْمة الساق أسفل الركبة لحمايتها من ضربات المنافسين.

صَدْمة
shock
أ- ارتطام الجسم أو جزء منه بشيء صلب.
ب- رد فعل لانفعال عاطفى شديد.

رماية
shooting
أ- رياضة التصويب بالمسدس أو البندقية من أوضاع مختلفة للجسم فى محاولة لإصابة الهدف أكبر عدد من المرات.
ب- التصويب
رمى الكرة ناحية الهدف لإصابته.

ميدان الرماية
shooting range
ميدان تُمارَس فيه رياضة الرماية بالبنادق أو المسدسات.

استعِدّ
set
ثانى أمر يوجهه الآذن بالبدء بعد الأمر الأول "خذ مكانك" ويوجَّه فى سباقات المسافات القصيرة.

اختبار الجنس
sex test
اختبار يجرى على المُشارِكات فى منافسة رياضية للتحقق من أنوثتهن.

قَصَبة السهم
shaft
جسمُ السهم مبتدئًا بالركيزة ومنتهيًا بالسن.

قبضة المصافحة
shake hands grip
إمساك اللاعب للمضرب بنفس طريقة المصافحة باليد.

زعزعة الثقة
skake off
التخلص من لاعب نتيجة لضعف الثقة فيه.

مُدَّعِى الهواية
shamateur
شخص يمارس الرياضة مُدَّعِيًا الهواية.

سباحة الجانب
side stroke (swimming)
السباحة على أحد جانبى الجسم.

خروج المهزوم
single-elimination
مسابقة بين أفراد يُستبعد منها المهزوم.

قامة الجليس
sitting height
المسافة بين قمة رأس الجليس والسطح الذى يجلس عليه.

إبطاءٌ متعمَّد
sitting in
حرص متسابق فى سباقات المسافات الطويلة على أن يتأخر قليلاً عن منافسيه، فى إطار خطته للفوز فى السباق.

مِزلَق الجليد
skate, ice
نصْل من الصلب مُثبَّت فى أسفل نعل حذاء خاص ليُسهِّل لمرتديه الزحلقة فوق الجليد.

مِزلَق عَجَل
skate, roller
حذاء مُثبَّت بنعله أربع عجلات لتسهيل الانزلاق لمن يلبسه.

سروال قصير
short
سروال فوق الركبة يُلبَس لممارسة الرياضة.

جُلَّة
shot
كرة معدنية تُقْذَف لتسجيل أبعد مسافة.
(انظر: *weight*).

تمريرة الكَتِف
shoulder
التمريرة بيد واحدة من مستوى الكتف تُستخدم عادة للتمريرات الطويلة.

كرة مَرِيشة
shuttlecock
كرة فى أعلاها عدد من الريش تُستخدم فى رياضة البادمنتن.

رمية جانبية (كرة الماء)
side-arm throw (water-polo)
رمية للكرة تُؤدَّى والجسم منبطِح فوق الماء مع ضغط على توسيع الكرة بأصابع اليد لأسفل حتى ترتد لتُدفع من جانب الجسم.

مقياس ثنية الجلد

skinfold clipper

أداة لقياس نسبة الدهن فى الإنسان بقبضها على طية من الجلد فى مواضع معينة من الجسم.

وثبة

skip

نطة بقدم واحدة أو اثنتين.

كيس للنوم

sleeping bag

كيس مبطن بقماش يحفظ الدفء ويُغلَّف بغطاء عازل للرطوبة، ويُستخدم للنوم فى العراء.

عرقلة بالزحلقة

slide tackle

زحلقة اللاعب نفسه لإيقاف منافسه المتقدم بالكرة.

حذاء خفيف

slipper

حذاء يُصنع غالبًا من الجلد أو المطاط الخفيف الوزن يُلبس عند ممارسته الرياضة.

تهدئة اللعب

slowing the game

إبطاء الفريق المهاجم لإيقاع اللعب.

حلْبه انزلاق

skating rink

ملعب سطحه مجهز للتزحلق فوق أرضية من جليد أو خشب أو سطح مستوٍ.

مِزْلج

ski

لوح خشبى مستطيل غير عريض ويكون مدببًا أو منحنيًا لأعلى عند مقدمته، يُثَبَّت أسفل كل من القدمين لتسهيل التزلج على الثلج أو فوق سطح الماء.

تَزَلُّج

skiing

رياضة الانزلاق على الجليد.

مهارة

skill

قدرة على القيام بحركة أو عمل ما بإتقان.

غوص

skin diving

الغطس فى الماء لأعماق كبيرة باستخدام معدات تنفس.

رأس حربة
spearhead
لاعب مهاجم يخـترق دفاعات المنافس تنفيذًا لخطة اللعب.

جَلَدٌ خاص
special endurance
احتفاظ اللاعب بكفاءته البدنيـة طوال فترة نشاطه البدنى المحدد.

سرعة أداء
speed
مقدرة اللاعب على أداء حركات متكررة من نوع واحد، فى أقل زمن ممكن.

مسامير حذاء الجرى
spikes
مسامير مُثبَّتة فى نعل حذاء الجرى.

حذاء ألعاب القوى
spikes
حذاء مُثبَّت بنعله مسامير معدنية بشروط خاصة.

كرة تتحرك مع الدوران
spinned ball
كرة تدور حول محورها فى حركة انتقالية.

سنوكرز
snookers
لعبة تمارس على منضدة بلياردو بين لاعبين اثنين يحاول كل منهما دفـع كرات بلياردو لتسقط فى جيوب هذه المنضدة وعددها ١٥ كرة حمراء و٦ بألوان أخرى.

أنبوبة تنفس
snorkel
أنبوبة لتوصيل الهواء للتنفس تحت الماء.

كرة القدم
soccer = football
لعبة تُجرى بين فريقين كل منهما ١١ لاعبًا بالإضافة إلـى اثنين مـن اللاعبين الاحتياطيين للبدل ويحاول كل فريق تسجيل أكبر عـدد مـن الأهداف بالرجل أو الرأس فى مرمى الفريق المنافس.

غطسة مع الدوران
somersault dive
دوران الجسم أثناء وجـوده فى الهواء عند أداء غطسة فى الماء.

دوران الانقلاب (السباحة)
somersault turn (swimming)
ملامسة السباح نهاية المسبح وقلب جسمه لمتابعة السباحة.

مؤسسة الرياضة

sport institution

النظام الاجتماعى الذى يلبى احتياجات قاعدة عريضة من أبناء المجتمع من الأنشطة البدنية والرياضية، بحيث يساير الأعراف والتقاليد، ويتصف بالدوام النسبى ووضوح أهدافه.

مُخيّم رياضى

sports camp

مخيم يقام لأجل ممارسة رياضة ما أو عدة رياضات وذلك للتعلم أو التدريب.

يوم رياضى

sports day

لقاء بين فريق أو أفراد للتنافس فى عدة مسابقات رياضية خلال يوم.

تربية رياضية

sports education

تربية عن طريق ممارسة الرياضة.

قاعة رياضية

sports hall

مبنى لإقامة مباريات أو تدريبات لمختلف أنواع الرياضة.

جَبيرة

splint

قطعة خشبية ونحوها تُستخدم لدعم إحدى عظام الجسم المكسورة لإعادتها للوضع الطبيعى.

تلقائى

spontaneous

صفة لحدث ذاتى يتم بدون مؤثر خارجى.

رياضة

sport

نشاط حركى تنافسى محكوم بقواعد متفق عليها وسلوك متعارف عليه.

تعليم الرياضة

sport didactics

جانب من التربية الرياضية يتناول الأمور المتعلقة بالتدريس الرياضى.

الرياضة للجميع

sport for all

ممارسة أكبر عدد من أفراد المجتمع للنشاط الرياضى.

طفل موهوب رياضيًا

sport gifted child

طفل لديه الاستعداد للممارسة الرياضية أو القدرة البدنية أو كليهما.

مَلْخ

sprain

إصابة مَفْصِل بسبب استخدامه بعنف زائد.

اللوح المتحرك (الغطس)

spring board (diving)

لوحة هزازة تُصنع من مادة مرنة تهتز بعد وطئها بالأقدام.

عَدْو

sprint

الجرى بأقصى سرعة لمسافة قصيرة.

ثبات

stability

حالة اتزان فى مواجهة قوة متحركة.

استاد

stadium

منشأة رياضية كبيرة تضم ملعبًا لكرة القدم، ومجموعة من الملاعب والميادين والصالات الرياضية ويحيط بها مضمار لألعاب القوى وبها مدرجات لجلوس المشاهدين.

أداة رياضية

sports implement

كل ما هو مستخدم فى الأنشطة الرياضية المختلفة كالكرة والمضرب والرمح ...إلخ.

روح رياضية

sportsmanship

احترام الرياضى لقواعد اللعب ونظم المنافسات، والالتزام باللعب النظيف مع تقبل الفوز أو الهزيمة على السواء.

طبيب الرياضة

sports physician

طبيب يختص بعلاج إصابات الرياضيين وأمراضهم.

علم الإصابات الرياضية

sports traumatology (injuries)

العلم الذى يبحث فى مجال الإصابات الناتجة عن ممارسة الرياضة.

زِىّ الرياضة

sports wear

ملابس تُرتدى لممارسة النشاط الرياضى وفق قواعد اللعب.

فى سرعة الانطلاق بعد تلقى إشارة البدء.

قدرة الانطلاق

starting power

قدرة الجهــاز العضلى على توليد أكبر قوة ممكنة فى أقصر وقت ممكن عند بداية عمل العضلات.

ساكن (الرماية)

static (archery)

صفة لحالة اتزان القوس التى يكون فيها الجسم ساكنًا.

توازن ثابت

static balance

احتفاظ اللاعب باتزان جسمه فى وضع معين.

مكانه

status

وضع اللاعب بين الآخرين فــى الفريق من حيث التميز والكفاءة.

سباق الموانع

steeple chase

سباق خاص بالخيــل والعدائين، ويقام فى المضمار لمسافة ٣٠٠٠ متر ويتعين على الفارس اجتياز مانع تليه مباشرة حفرة مائية.

بداية مُدرَّجة

staggered start

البداية التى تتحدد لكل حارة فى مضمار السباق لضمان مساواة مسافة الجرى للمتسابقين.

توقُّف فجائى

stalling

التوقف أثناء اللعب فجأة.

تأهُّب

stand by

الانتظار استعدادًا للمشاركة فــى نشاط ما.

مكان الوقوف

standing room

مكان يُخصص للمشاهدين وقوفا.

آذن بالبدء

starter

شخص يناط به إصدار إشارة بدء أى سباق وإعادته عنــد حدوث أية مخالفة.

مكعبات بداية

starting blocks

أجهزة يستخدمها العداؤون فــى سباقات المسافات القصيرة لمساعدتهم

تحكُّم فى منبِّه

stimulus control

السيطرة على المنبهات أو المواقف الخارجية أو إيقافها.

ساعة إيقاف

stop watch

ساعة لقياس الزمن فى المنافسات الرياضية.

خازن

store keeper

الشخص المسئول عن مخزن أو مستودع لحفظ الأدوات والمهمات.

انفعال

strain

حالة تحدث نتيجة توتر بسبب القيام بنشاطٍ ما.

قوة

strength

قدرة الفرد على التغلب على مقاومة معلومة سلفًا.

إجهاد

stress

الإحساس بالضغط النفسى بالتعرض لظروف عصيبة.

توجيه

steering

قيادة مَرْكَبة أو دراجة يتحرك مِقْودها للاتجاه المطلوب.

معاوِن

steward

شخص مكلَّف بإرشاد أفراد الجمهور المُشاهِد إلى مقاعدهم والمعاونة فى الشئون الإدارية الرياضية.

تَيَبُّس

stiffness

تصلب الحركة فى عضلة أو مَفصِل ما.

طُوَّالة

stilt

أحد عمودين خشبيين مُثَبَّت بكل منهما ركيزة للقدم على ارتفاع ما من الأرض، تُستخدمان للمشى على علو.

مُنشِّط

stimulant

مادة تعمل على تنبيه الفرد ذهنيًا أو جسميًا.

البدلاء
substitutes
اللاعبون الاحتياطيون طبقا لقواعد اللعب.

تبديل اللاعبين
substitution
إحلال لاعب احتياطى محل آخر فى الملعب.

نهاية مباغتة
sudden death
هدف يحرزه أحد الفريقين المتعادلين أثناء الوقت الإضافى، لحسم المباراة.

حمام شمس
sun bathing
تعريض الجسم لأشعة الشمس.

مراقِب/ مشرِف
supervisor
شخص يتابع سير النشاط الرياضى ويوجهه.

بسْط
supination
حركة لف اليد أو القدم للخارج بالنسبة لمحور الجسم الرأسى.

معدل الخطوات
stride pattern
تحديد عدد خطوات الجرى فى سباقات الجرى أو الحواجز.

نتوءات
studs
بروزات تُثَبَّت أسفل نعل الحذاء لمنع تزحلق اللاعب وخاصة عند المطر.

حركة مثيرة
stunt
أداء حركة تلفت الأنظار عن قصد لصعوبتها.

تسامٍ
sublimation
إبدال نشاط بآخر يعوضه عنه.

قرية أوليمبية ملحقة
sub-olympic village (detached village)
مكان ملحق بقرية أوليمبية يُتخذ مقرًا ومسكنًا ويُخصص لفرق رياضة واحدة ولاعبيها وإدارييها.

بديل
substitute
لاعب يحل محل أحد اللاعبين فى رياضة ما.

غطسة البجعة

swan dive

اتخاذ الجسم للشكل المستقيم (فى الهواء) مع مد الذراعين على الجانبين ثم ضمهما قبل دخول الماء.

تَمايُل

sway

تحــرُّك من مُرتَكز ســابق دون انتقال.

قشّاش (كرة القدم)

sweeper (soccer)

لاعب مدافع يتولى تشتيت الهجمات الموجهة ضد فريقه.

ركلة دائرية

swerving kick

ركل الكرة بحيث تسير فى اتجــاه دائرى.

سباحة

swimming

تحريك الجسم فى المــاء باستخدام الذراعــين أو الســاقين أو كلتيهما بدون الاستعانة بأجهزة.

طفو استلقائى

supine floating

بقاء الشخص على ظهره فــوق سطح الماء.

متعلّقات

supplies

ما يخص اللاعب مــن ملابس أو غيرها.

زبَد البحر

surf

الرغوة البيضــاء التى تنشأ مــن اصطــدام الأمــواج بالشاطىء أو الصخور.

ركوب الموج

surf board skiing

التزلج باللوح فوق المــاء مــع استخدام حركة الأمواج.

ركوب الأمواج (تزلج على الماء)

surfing (surf riding)

رياضة ركوب الأمواج وقوفا فوق لوح خشبى طافٍ فوق الماء.

تغيير السرعة

surging

لجوء العَدَّاء إلى مفاجأة منافسيه فى سباق ما بزيادة سرعته أو إقلالها.

أرجوحة

swing

مقعد معلق من جانبيه بحبال أو سلاسل يُستخدم للتأرجح.

تأرجُح

swing

- حركة دائرية أفقيًا أو رأسيًا.

تزامُن

synchronism

اتفاق أداء حركتين فى الوقت ذاته.

سباحة توقيعية

synchronized swimming

سباحة مع أداء حركات إيقاعية بمصاحبة موسيقى، وهى خاصة بالفتيات.

لباس السباحة

swimming costume (suit)

الزى الخاص بممارسة السباحة.

مَسْبَح

swmming pool

حوض تمارس فيه الرياضات المائية بأنواعها المختلفة.

طريقة سباحة

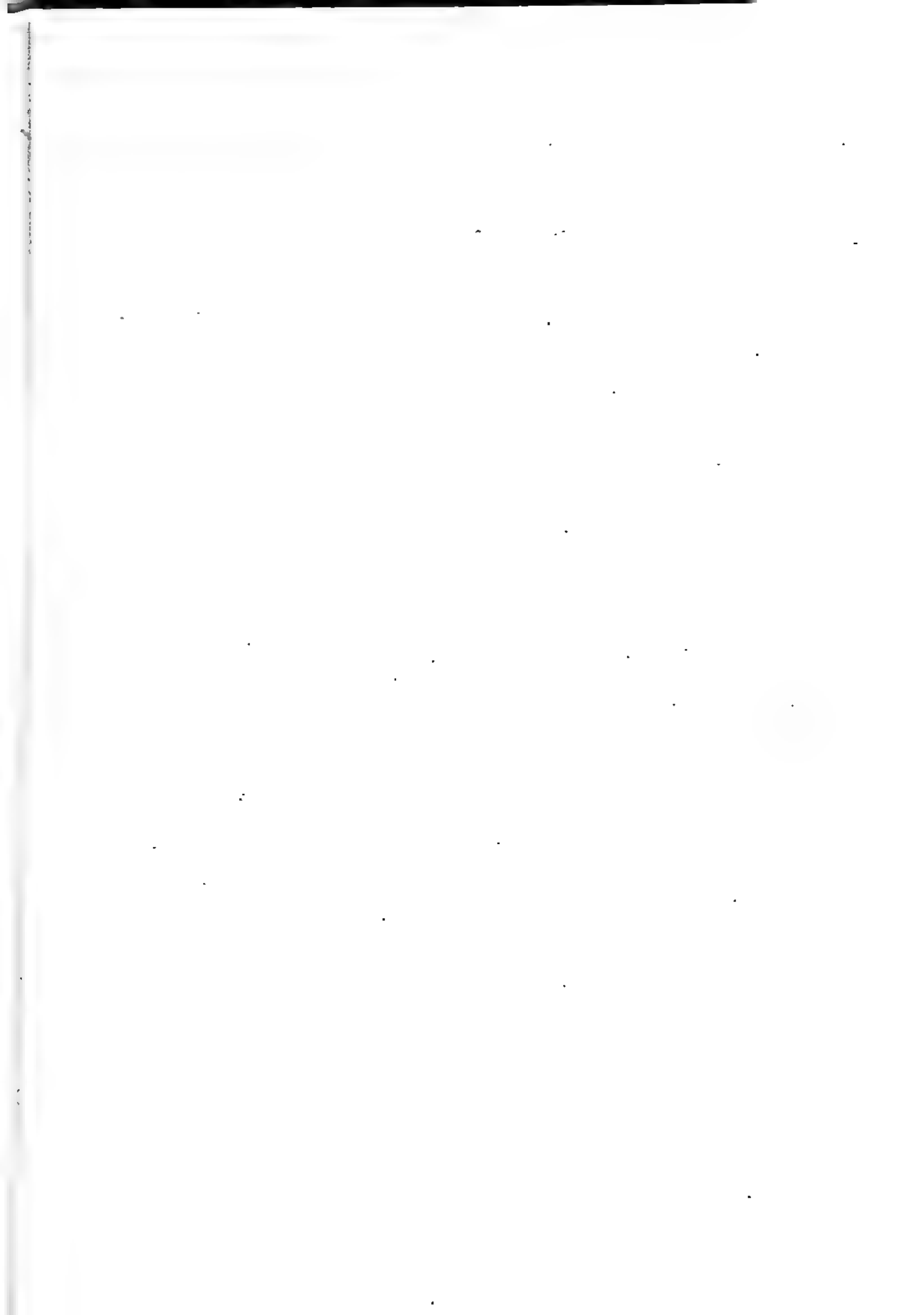
swimming stroke

أسلوب تحرك الجسم أثناء السباحة.

لباس السباحة القصيرة

swimming suit

لباس السباحة من الوسط إلى منتصف الفخذ أو مفصل القدم.



T

قدم الارتقاء

takeoff foot

القدم التى يفصلها اللاعب لأداء الارتقاء.

لوحة الارتقاء

take-off plate

لوحة خشبية تُثَبّت على مستوى سطح الأرض، ويبدأ اللاعب الارتقاء عليها للوثب الطويل أو الوثب الثلاثى بحيث لا تتعدى قدمه الحد الأمامى للوحة.

منطقة تسليم (سباق تتابع) (ألعاب قوى)

take-over zone (athletics)

مسافة طولها عشرون مترًا يتم فيها تسليم عصا العداء السابق إلى اللاحق.

موهبة رياضية

tatent,sport

مهارة فطرية يمكن تنميتها رياضيًّا.

واقية اليد (القوس والسهم)

tab (archery)

قطعة من الجِلْدِ تُلف حول يد الرامى لحمايتها.

عرقلة

tackle

محاولة تعويق اللاعب لحركة منافسه المتقدم بالكرة.

تكتيك (خطط)

tactics

تنظيم استغلال الإمكانات المتاحة لتحقيق نتائج مطلوبة.

مطاردة

tag

لعبة للأطفال يحاول فيها أحدهم اللحاق بآخر ولمسه.

ارتقاء

takeoff

دفع اللاعب سطح الأرض بقدمه للارتفاع فى الهواء.

مضمار تارتان

tartan track

مسار للعب أو السباق يكون سطح أرضة من مادة صمغية مطاطية تسمى تارتان.

هيئة الاحتكام للرياضة

T.A.S.

Tribunal Arbitral du Sport

ممسحة السهم (القوس والسهم)

tassel (archery)

قطعة من القماش الملون يحتفظ بها الرماة لتنظيف الأسهم التى تتسخ أو تبتل .

متوتر عصبيًا

taut

وجود اللاعب في حالة توتر عصبى أو نفسى .

فريق

team

مجموعـــة اللاعبين المشاركين فى مباراة رياضية ومن بينهم الاحتياطيون.

تماسك الفريق

team cohesion

تفهم أفـــراد الفريق فيما بينهم وتكاتفهم لتحقيق هدف موحد.

دراجة ترادفية

tandem

دراجة ثلاثية العجلات ذات مقعدين أحدهما خلف الآخـــر ولكل منهما موضـــع للقـــدمين لإدارة العجلتين الخلفيتين.

شريط

tape

نسيج من مـــادة مخلّقة يُثبّت على طول امتداد الشبكة من أعلى.

إنقاص تدريجى

tapering off

تقليل شدة التمرين ومداه بالتدريج بعد مدة طويلة من جهد بدنى.

رمْية

target

الهدف الذى يسدِّد إليه اللاعب فى رياضات التصويب.

مراقِب هدف الرمى (القوس والسهم)

target captain (archery)

إدارى يراقب هدفًا محددًا لأربعة من الرماة، ويسجل نتائج كل منهم، ويعمل على حل أية مشكلات طارئة.

روح الفريق
team spirit
اتجـــاه عاطفى أو فكرى مشترك يوجد بين أفراد فريق ما.

عمل فريق
team work
التعاون والتنسيق بين أعضاء الفريق بحيث يقوم كل لاعب بواجبه فى تنفيذ خطة اللعب.

مندوبون فنيون
technical delegates
ممثلون للاتحادات الدولية يقومون بمهام محددة طبقًا للنظام الأوليمبى.

مدير فنى
technical director
شخص مسئول عن الشئون الفنية للأنشطة الرياضية .

استمارة اشتراك فنية
technical entry form
استمارة خاصة بالتسجيل للاشتراك فى رياضات معينة.

خطأ فنى
techincal foul
خطأ يتعلق بالسلوك الرياضى.

قائمة فريق
team entry
قائمة بأسمـــاء أعضـــاء الفريق والاحتياطيين فى رياضة واحدة.

تشكيل الفريق
team formation
تكوين الفريق وتنظيم توزيعه على الملعب والمهام.

ألعاب الفريق
team games
ألعاب تحكمها قواعد مُنَظَّمة بين فريقين متساويىْ العدد تعتمد أساسًا على الكرة، ولكل فريق هدف يدافع عنه. مثال ذلك كرة القدم، كرة اليد، كرة السلة .. إلخ .

زميل فريق
team-mate
لاعب يشترك مع فريق معين مميزًا له عن اللاعب المنافس.

إداريو فريق
team officials
إداريون مسئولون عـــن فرقهـــم ويقيمون معها فى القرية الأوليمبية.

عِلّة مِرْفق التنس
tennis elbow
ألَمٌ أو التهاب فى المرفق قد يحدث نتيجة لممارسة التنس.

رمية جانبية (كرة قدم –كرة يد)
throw-in (football, handball)
رمية تؤدِّى لاستئناف اللعب بعد خروج الكرة من خط الجانب.

خسارة متعمَّدة
throwing a match
تعمد خسارة مباراة.

قَفَصُ الرامى
throwing cage
هيكل معدنى يحيط بدائرة الرمى لحماية المشاهدين من الإصابة بالقرص أو المطرقة فى حالة إفلات أيهما عند الرمى.

بطاقة دخول
ticket
بطاقة تُخوِّل لحاملها الدخول إلى الملعب لمشاهدة المباراة بدعوة أو بمقابل مادى.

ميقالى
time-keeper
مسجِّل زمن الأداء فى الأنشطة الرياضية.

ضربة قاضية فنية (ملاكمة)
technical knockout (boxing)
فوز فى مباريات الملاكمة يعلنه الحكم عندما يلاحظ أن أحد الملاكمين غير قادر على الدفاع عن نفسه أو أن هناك خطورة عليه إذا استمر فى اللعب.

إداريون فنيون
technical officials
ممثلون للاتحادات الدولية يناط بهم مهام التحكيم الرياضى.

أداء فنى
technique
طريقة أداء بأسلوب بارع يحقق الهدف منه.

مِزاج
temper
الحالة الانفعالية للفرد.

تنس
tennis
لعبة رياضية بين لاعب وآخر أو بين لاعبين اثنين وآخرين، تُضرب الكرة فيها بالتبادل لتعبُر فوق شبكة محددة الارتفاع بحيث تُرَد إما بعد ارتدادها من الأرض، أو وهى طائرة، أو قبل ملامستها الأرض.

دوران أمامى علوى

(ألعاب المضرب)

top spin

دوران الكرة إلى الأمام أو إلى أعلى بعد ضرب اللاعب لها.

الشُعلة الأوليمبية

torch

الشعلة التى ينقلها عداؤون بدءًا من أوليمبيا باليونان إلى مقر الدورة عند لحظة إعلان افتتاحها رسميًا.

عزم الدوران

torque

أثر الدوران أو اللىّ لعزم قوتين متوازيتين ومتضادتين فى الاتجاه، تؤثران على جسم، ويساوى حاصل ضرب قيمة إحدى القوتَيْن فى المسافة العمودية بين خطَّى عملهما.

قُرعة

toss

استخدام الحَكَم قطعة نقود ونحوها، ليختار بها فريق لعبة البداية.

خط الجانب (كرة القدم)

touch line (football)

الخط الذى يحدد كلا من جانبى الملعب طولاً.

زمن المباراة

time of match

الوقت المحدد للمباراة طبقا لقواعد اللعب.

وقت مُستقطَع

time out

وقت يتوقف اللعب فيه ولا يُحتسب ضمن الوقت المحدد، وتحدده قواعد اللعبة.

تونومتر

tonometer

جهاز لقياس درجة التوتر العضلى.

لوحة غطْس

top board diving (platform)

لوحة تُشيَّد فوق منصة غطس وترتفع عن سطح الماء ٥ أو ٧,٥ أو ١٠ أمتار.

قمة أداء

top form

أداء رياضى متميز بالنسبة للفرد يتوقف على ما سبق أن وصل إليه من مستوى أو ما حققه من مهارة فنية، وعلى استعداداته جسميًا ونفسيًا واجتماعيًا.

مركز تدريب
training center
مُجمَّع منشآت رياضية يُستخدم لاستضافة الفرق الرياضية المختارة استعدادًا للاشتراك فى مسابقة مهمة.

ساحة تدريب
training ground
أرض تُخصص للتدريب الرياضى.

حِمْل تدريب
training load
العبء أو الثِّقَل الذى يتحمله الرياضى كجزء من خطة التدريب الموضوعة له.

بدلة تدريب
training suit
زى رياضى مريح يُلْبَس أثناء التدريب أو بعده للحفاظ على الدفء.

مسار
trajectory
الخط المُنْحِنِى الذى يتخذه جسم مقذوف.

ثمن انتقال لاعب
transfer fee
المبلغ الذى يُدفع فى مقابل انتقال لاعب من نادٍ إلى نادٍ آخر.

مضمار
track
طريق السباقات (جرى- مشى- حواجز) ويكون مقسمًا بخطوط إلى حارات كل منها بعرض ١٢٠سم.

قاطرة (كرة السلة)
trailer
لاعب يقود هجوم الفريق على طول الملعب، لينهى جهده بإحراز هدف.

تحت التدريب
trainee
شخص يتلقى تدريبًا وفقًا لخطة موضوعة.

مُمَرِّن
trainer
شخص يُدَرِّب الراغبين فى ممارسة النشاط الرياضى.

تمرين
training
اتباع برنامج لرفع مستوى اللياقة والأداء.

مُعسكَر تدريب
training camp
مركز تجمُّع للتدريب بإشراف المدربين.

سباحة "تردجن"
Trudgen stroke
طريقة سباحة باستخدام الذراعين كما فـــى سباحة الزحف مع تحريك الساقين كحركة مقص، سميت باسم مبتكرها "تردجن".

متكوِّر (غطس)
tuck (diving)
وضع الجسم بشكل متكوِّر عند وجوده فى الهواء ثم بسطه قبل دخول الماء.

دوران اللمس (السباحة)
tumble turn (swimming)
ملامسة السباح لنهاية المسبح والعودة لمتابعة السباحة.

دور
turn
ترتيب معين فى المسابقة يحدّد لكل لاعب متى يبدأ الأداء.

استدارة
turning about
التحرك لتغيير الاتجاه عكسيًا.

مخالفة
turn against
اتخاذ رأى مخالف لرأى الآخرين أو لاتجاهاتهم.

نقل دم
transfusion, blood
نقل مقدار من الدم من شخص لآخر.

تَحَوُّل
transition
حالة التغيُّر أو الانتقال من شكل أو خطة لأخرى.

صيد الكرة (كرة القدم)
trapping (soccer)
إيقاف الكرة وهى ساقطة مـــن الهواء أو متدحرجة على الأرض.

الثلاثى
triathlon
مسابقة فى ألعاب القوى مخصصة للنساء تتكون من ثلاث مسابقات: العدومائه متر، الوثب العالى، ورمى الجُلّة.

وثب ثلاثى
triple jump
مسابقة لتحقيق أبعد مسافة وتبدأ بحجلة ثم خطوة فوثبة.

إعثار (شنكلة)
tripping
وضع الساق أو القدم أمام لاعب منافس والتسبب فى سقوطـــه على الأرض.

تحوُّل — انعطاف

turning point

لحظة يحدث عندها تغير هام أو واضح.

التوقف عن

turn off

انصراف عن ممارسة نشاط ما.

إثبات حضور

turning up

أ- يُثبت حضوره.

ب- يعمل علـــى زيادة القـــوة أو الشدة.

عزوف

turn away

صرف النظر عن أمر ما أو عن ميل للمساعدة أو العطف.

إعادة (رد)

turn back

تسبُّب فى إعادة أمر ما أو رده.

التفات

turning

أ- نقطة تحوُّل من خط بسير إلى آخر.

ب- منطقة قيام الفرد بالدوران.

ج- دوران اللاعب بالكرة حـــول نفسه بتغير اتجاهه بغتة للتخلص من المنافس.

U

رمية تحتية (كرة اليد)
underhand (hand ball)
رمية تؤدّى باليد وهى تحت مستوى الكتف.

تقاعُس
underplay
تعمُّد اللاعب أن يكون أداؤه فى اللعب أقل مما يستطيع.

بخس التقييم
underrating
تقدير الأداء بأقل مما يستحق.

مهارة منخفضة
underskill
أداء أقل من المستوى المفروض.

دوران خلفى (ألعاب المضرب)
under spin (racket games)
دوران الكرة عكس اتجاه سيرها بعد ضرب اللاعب لها.

ناقص الوزن
underweight
شخص وزنه أقل من الطبيعي لمثل طوله أو عمره.

الرابطة الأوروبية للصحافة الرياضية
U.E.P.S.
Union Europeane de la presse Sportive

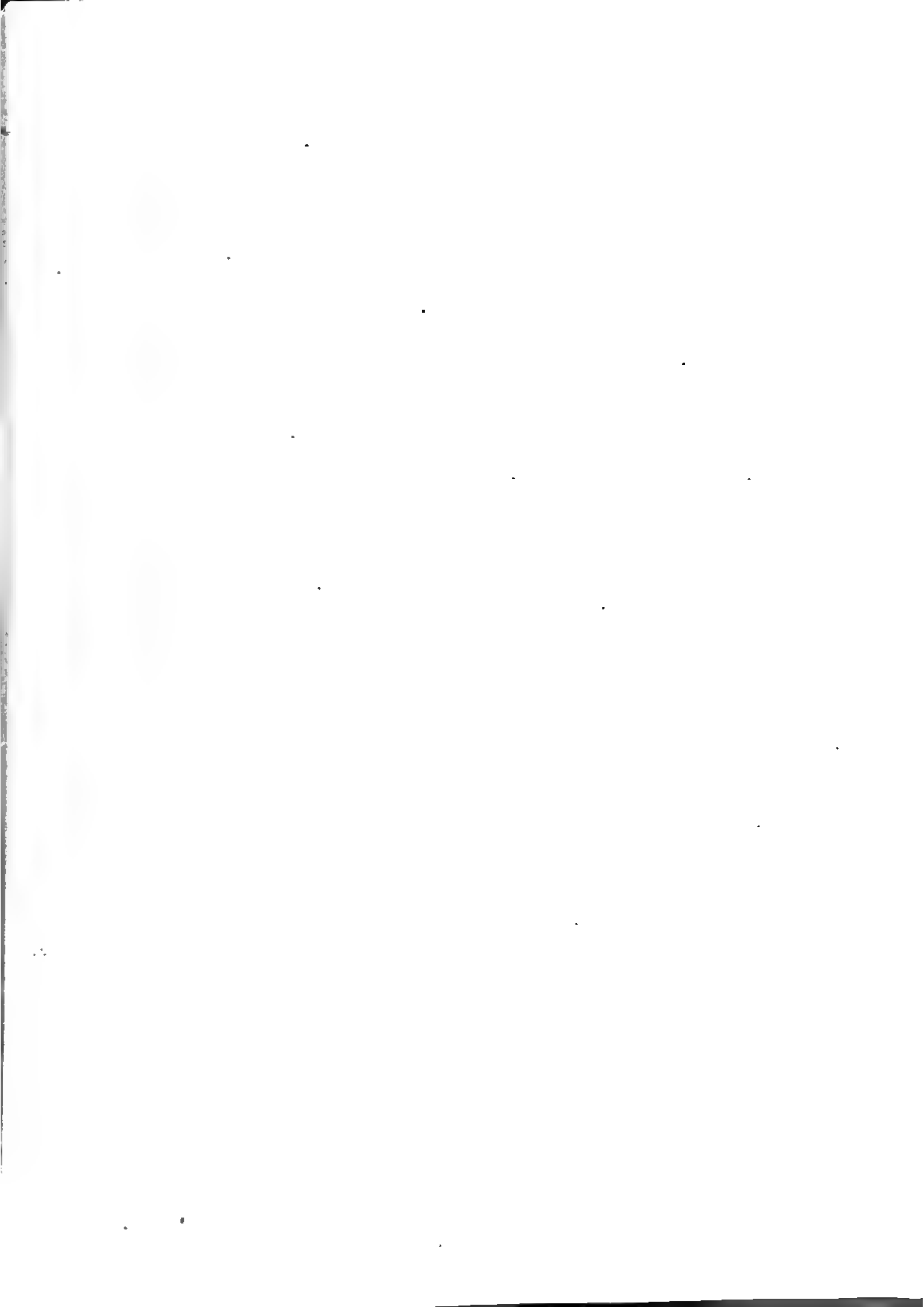
الرابطة الدولية للبنتاثلون الحديث والبياثلون
U.I.P.M.B.
Union International de Pentathlon Moderne et de Biathlon

مُحَكِّم
umpire
شخص يقوم بمتابعة سير المنافسات الرياضية وإعلان الأخطاء أو النتيجة.

الرابطة الدولية للانزلاق المائى
U.M.S.N.
Union International de Ski Nautique

بخس التقدير
underestimation
تقدير الشخص بأقل مما يستحق.

بخس
underevaluate
قياس الأداء أو الشخص بأقل من الحقيقة.



V

أمكنة أنشطة الدورة

venues

الملاعب والقاعات والميادين التى تقام فيها المسابقات الأوليمبية.

طلاقة حركية

versatility

براعة اللاعب فى أداء عدد مـــن الحركات البدنية.

رياضى خبير..

veteran

لاعب ذو خبرة طويلة، أو مسئول عن فريقه بحكم أقدميته وخبرته.

مراسم فوز

victory ceremony

إجراءات إعلان فوز فريق فى مسابقة ما.

صارى الفوز

victory mast

سارية تُرفـــع عليهـــا أعلام دول الفائزين فى بطولة أو مسابقة رياضية.

صندوق الارتقاء (القفز بالزانة)

vault box

صندوق خشبى أسفله مبطن بسطح معـــدنى لترتكز داخله زانة اللاعب لاجتياز العارضة.

قفز

vaulting

وثْب عالٍ مع الاستنـــاد على أداة ما لاجتياز أعلى ارتفاع.

رياضة الإجازة

vacation sport

نوع من الرياضـــة يمـــارس فـــى العطلات للترويح.

السرعة

velocity

المسافة التى يقطعها جسم فى وحدة الزمن فى اتجاه معين.

مضمار دراجات

velodrome

مساحة مُعَدَّة لسباق الدراجات.

سعة حيوية

vital capacity

حجم الهواء الذى يمكن استنشاقه ثم إخراجه فى حركة تنفسية واحدة.

حركة إرادية

voluntary movement

حركة تؤدَّى تطوعيًا دون إجبار.

عضلة إرادية

voluntary muscle

عضلة من العضلات الهيكلية تُستخدم بحسب إرادة الفرد.

قابلية الإصابة

vulnerability

استعداد لدى الرياضى للإصابة خلال الأداء.

قرية أوليمبية

village, olympic

مكان مُعَد بمقر الدورة الأوليمبية لإسكان المتسابقين الأوليمبيين والمسئولين عنهم.

مدير قرية أوليمبية

village director

إدارى معين من قبل اللجنة الأوليمبية المُنَظِّمة للدورة ليكون مسئولاً عن القرية الأوليمبية.

رئيس حى بقرية أوليمبية

village sub-director

إدارى مسئول عن أحد أحياء القرية الأوليمبية يعين من قبل اللجنة الأوليمبية المُنَظِّمة.

مخالَفة (ألعاب الكرة)

violation

خروج عن قواعد اللعبة جزاؤه أن تنتقل حيازة الكرة للفريق الآخر.



مهب الريح

windward

اتجاه هبوب الريح.

انسحاب

withdrawal

التراجع عن الاستمرار فى منافسة أو نشاط ما.

بطولات عالمية

world champioships

مسابقات تُجرى على مستوى العالم.

رقم عالمى

world record

رقم سبق تسجيله فى مسابقة عالمية.

مصارعة

wrestling

إحدى رياضات المنازلة بين لاعبَيْن يعمل كل منهما للتغلب على الآخر بإسقاطه على الأرض حتى تلامسها كتفاه أو الفوز بالنقاط.

سباق المشى

walking race

التحرك على الأرض إلى الأمام بأقصى سرعة ممكنة بشرط ملامستها بالقدم أو بجزء منها طوال السباق.

كرة الماء

water polo

رياضة مائية تمارس بكرة، تُجرى بين فريقين كل منهما يضم سبعة لاعبين يحاول كل منهم تسجيل أكبر عدد من الأهداف فى مرمى الفريق الآخر.

تزلق على الماء

water-skiing

انزلاق اللاعب فوق الماء مسحوبًا بقارب بخارى وهو مرتدٍ زلاجات فى قدميه.

يستعد

windup

يتخذ وضع الاستعداد لأداء حركة ما مثل رمى القرص.

الرابطة الدولية لمنظمات الكاراتيه
W.U.K.O.
World Union of Karatado Organization

الاتحاد الدولى للتاكوندو
W.T.F.
World Taekwondo Federation

Y

رياضة اليخوت

yachting

رياضة يكون التنافس فيها باستخدام يخوت.

بطاقة صفراء

yellow card

بطاقة مستطيلة صفراء اللون يبرزها الحكم للاعب الذى خالف قواعـــد اللعبة فاستحق الإنذار.

يُوجا

yoga

نظـــام من تمرينات غايته السيطرة على الجسم والنفس والعقل.

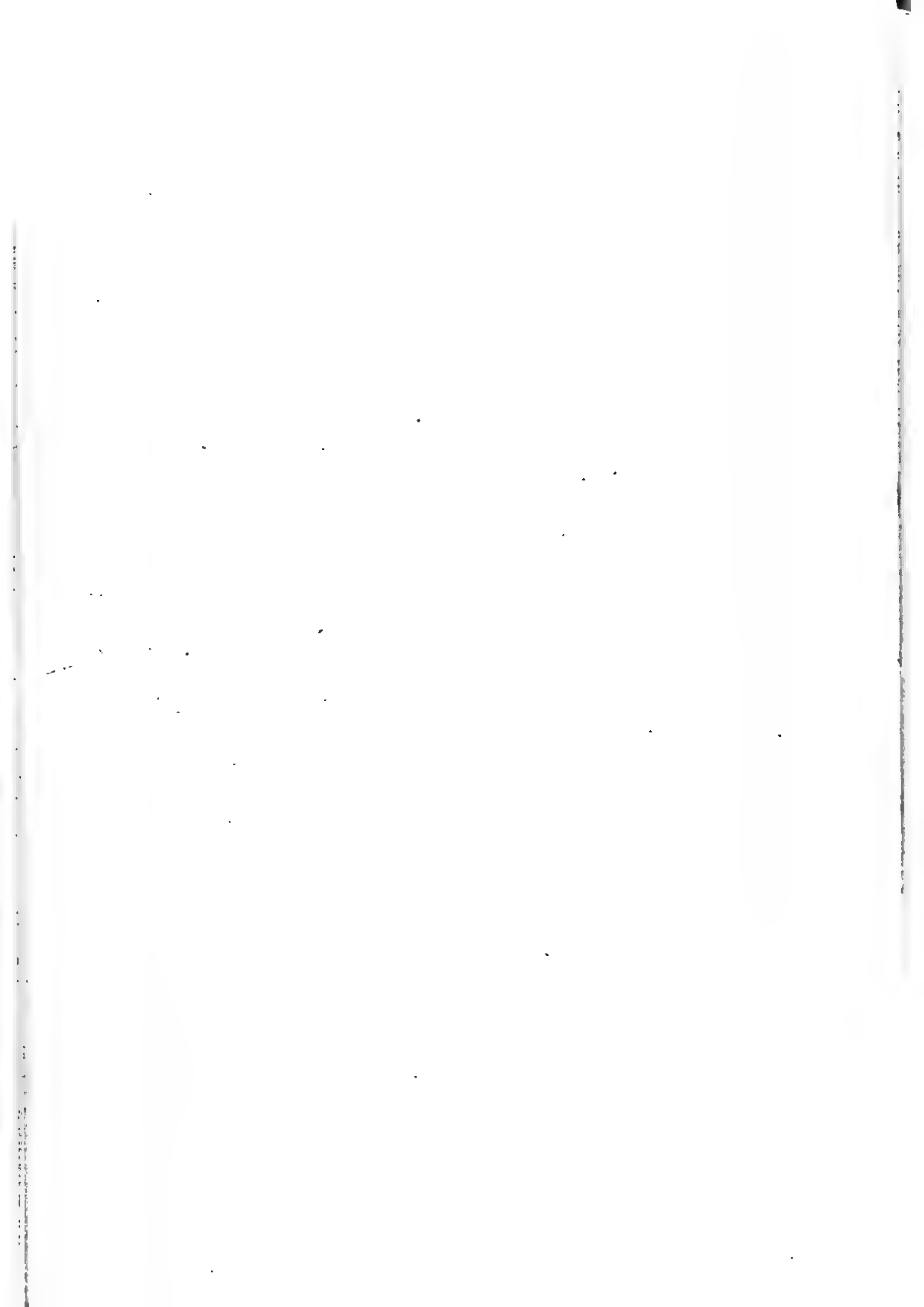


Z

دفاع المنطقة

zone defence

طريقة دفاعية يكلف فيها اللاعب بحراسة أو مراقبة منطقة محددة فى الملعب.



صور لبعض الألعاب الرياضية



مسابقات الميدان والمضمار

(ألعاب القوى)

Track and field

Athletics

الوثب

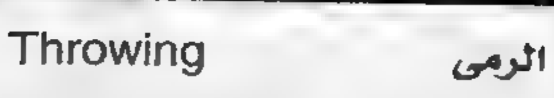
jumping



الجرى Running





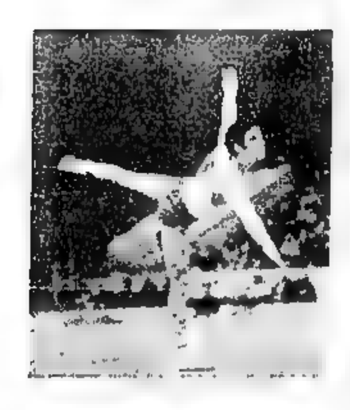


Throwing الرمى

الجمباز

Gymnastics

For men





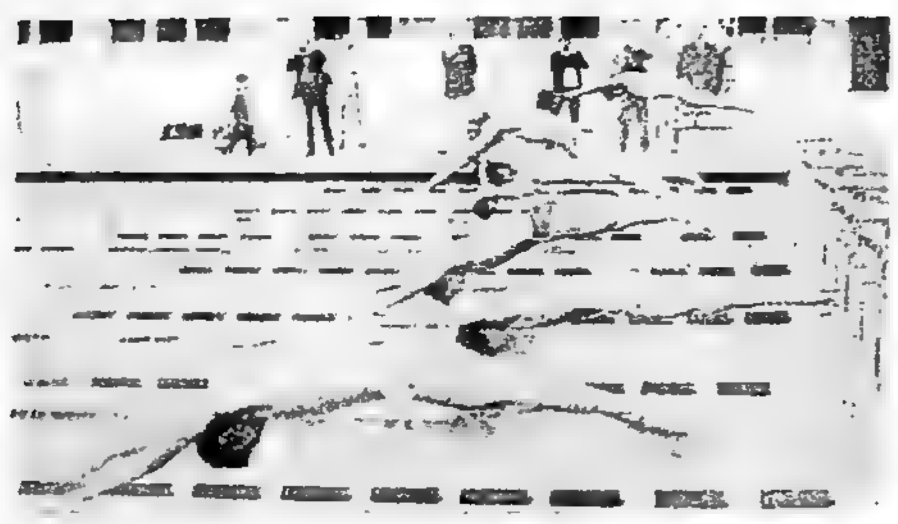




For Women

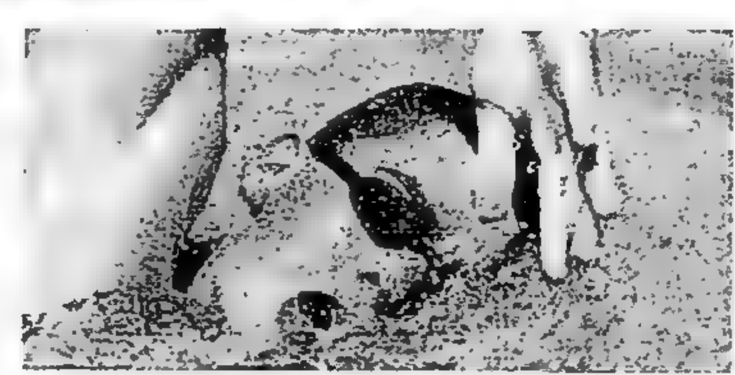
Aquatics

الرياضات المائية



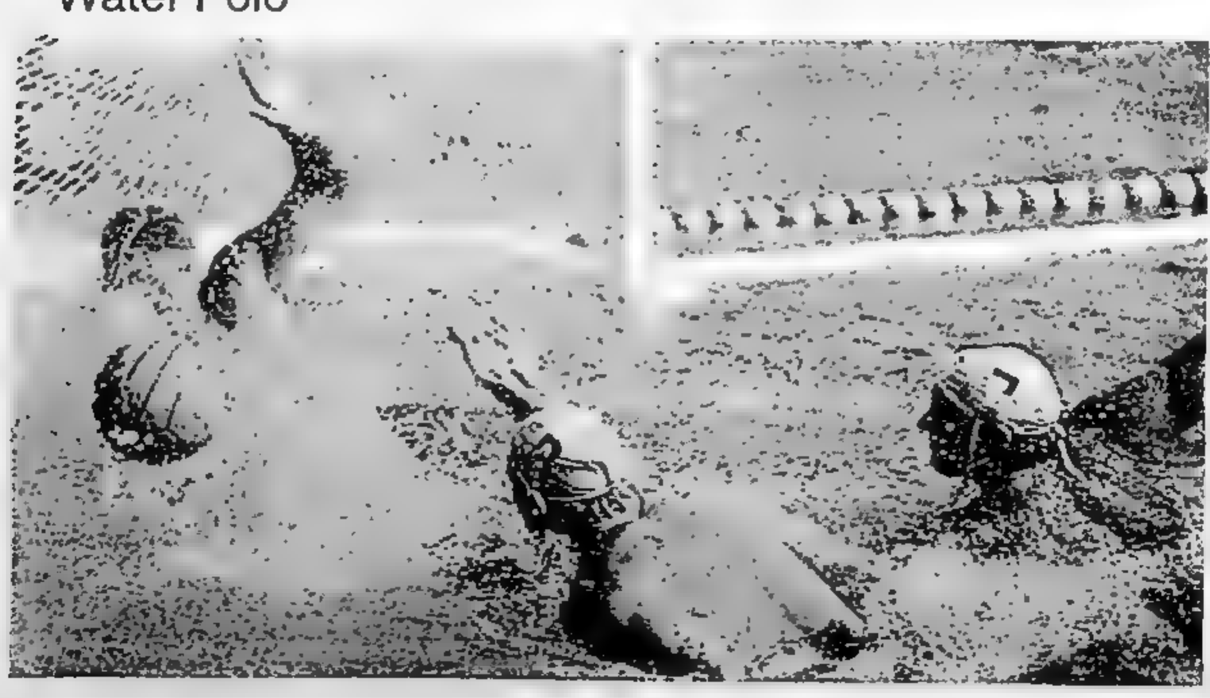
السباحة

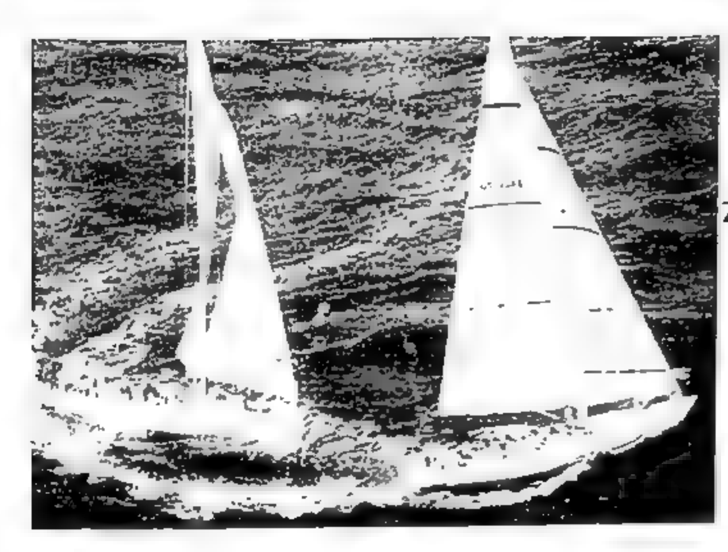
Swimming



كرة الماء

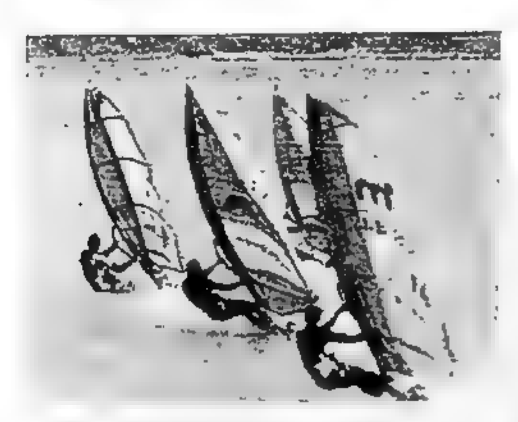
Water Polo





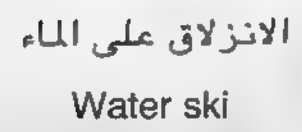
القوارب الشراعية

Sailing



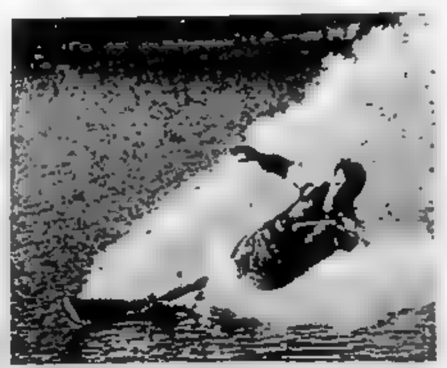
الألواح الشراعية

Wind Surfing



الانزلاق على الماء

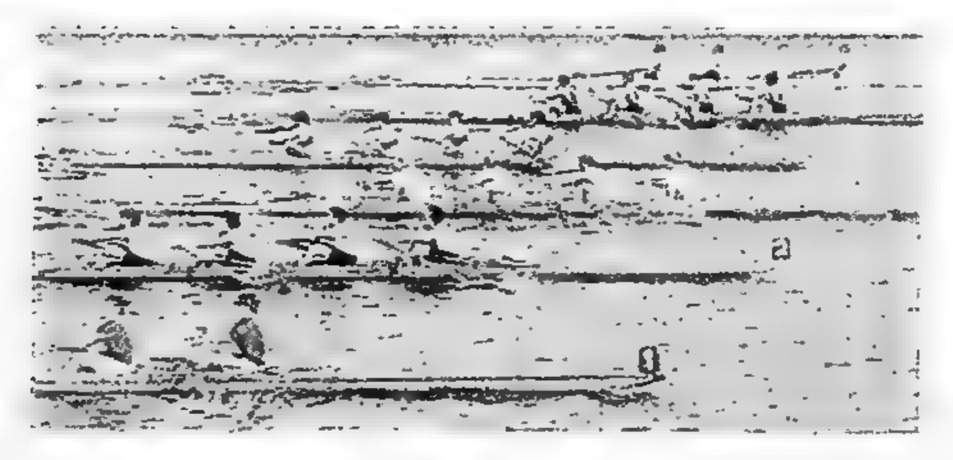
Water ski



التجديف

Rowing









الغوص

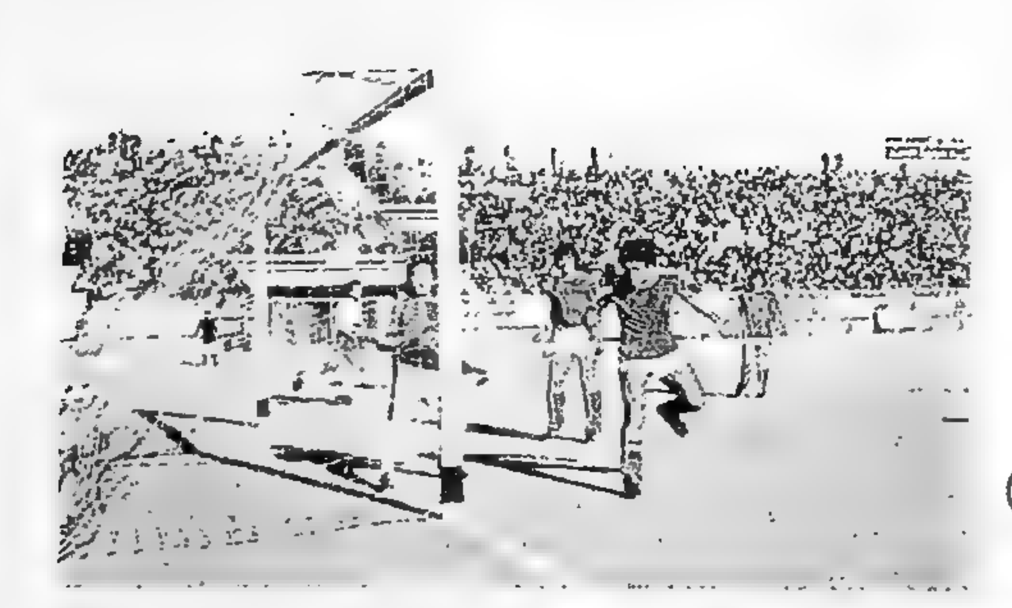
Scuba diving

الغطس

Diving

الألعاب

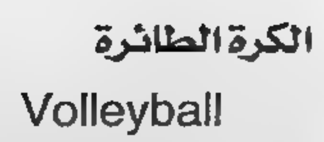
Games



كرة القدم

Soccer

(Football)



الكرة الطائرة

Volleyball



Handball كرة اليد

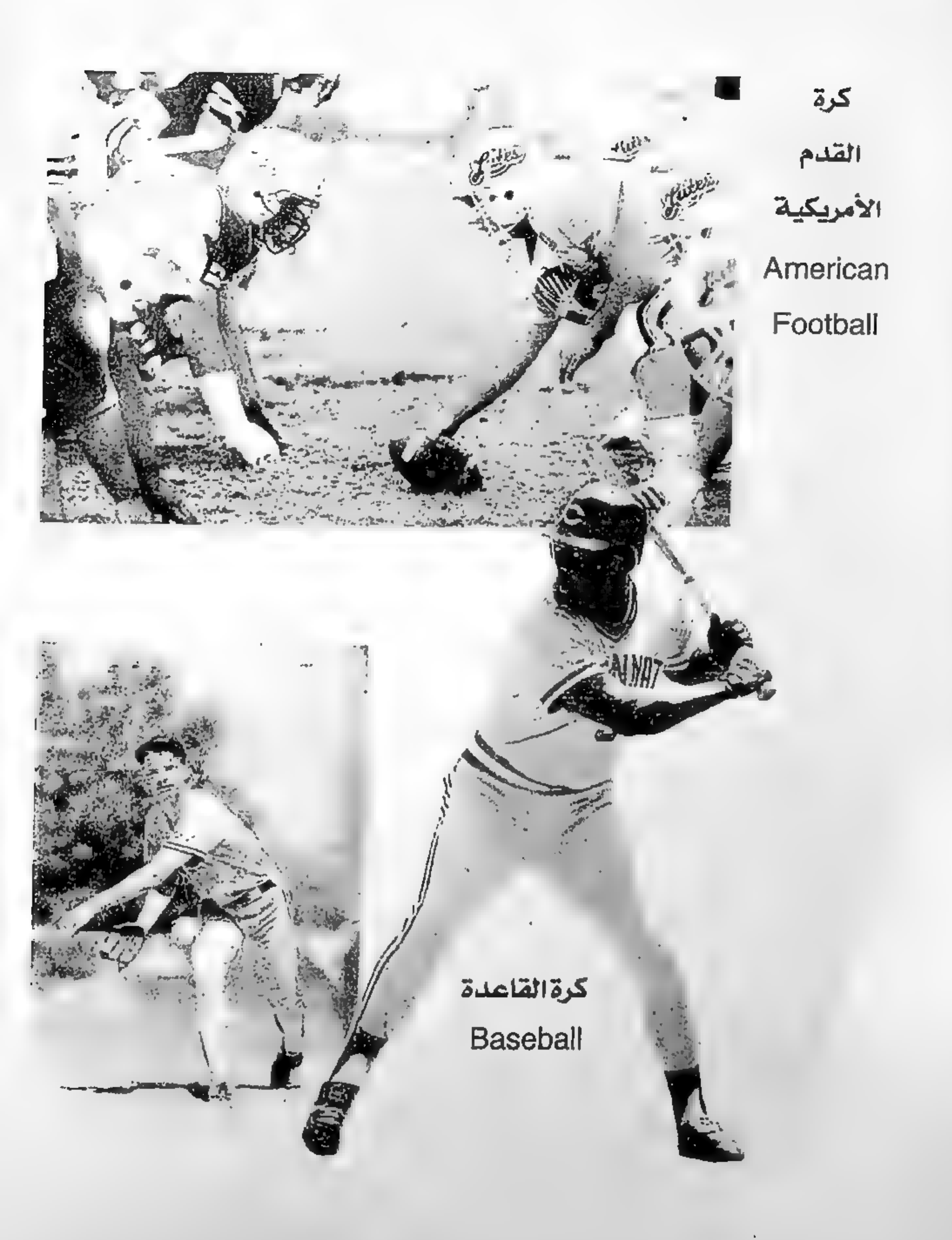


Hockey الهوكى

كرة السلة

Basketball





كرة القدم الأمريكية

American Football

كرة القاعدة

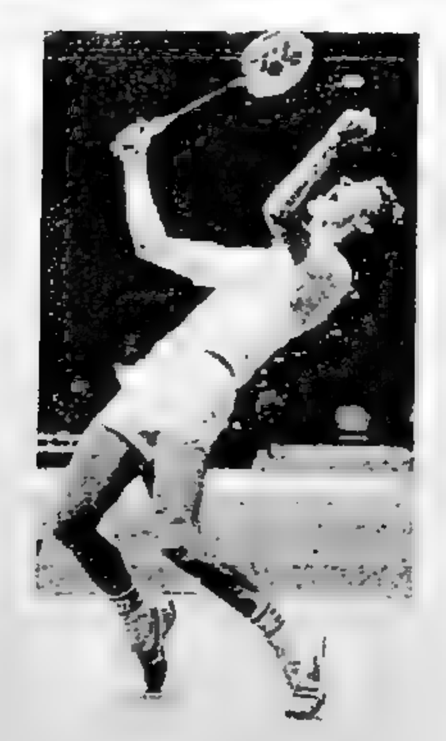
Baseball

ألعاب المضرب
Racket Games



التنس Tennis

تنس الطاولة
Table tennis



الريشة الطائرة Badminton



الفروسية

Equitation

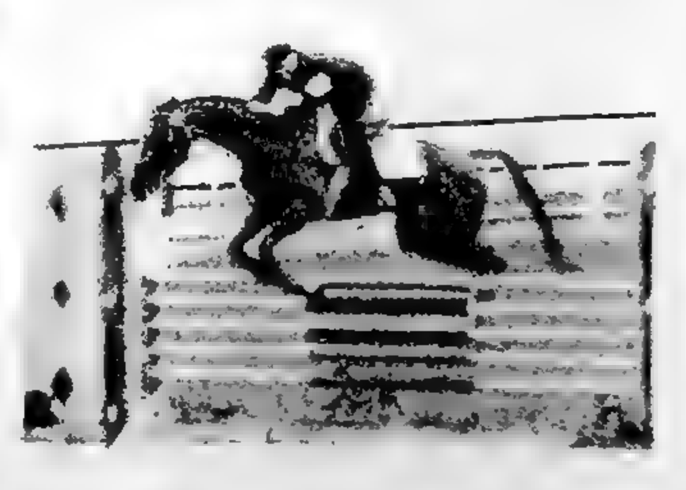
سباق الخيل

Horse racing



Show Jumping القفز





Dressage الاستعراض

المنازلات

Combative



الملاكمة

Boxing

المصارعة Wrestling



المبارزة Fencing

فنون القتال
Martial Arts



Judo الجودو



Taekwondo التاكوندو

Sport Racings سباقات رياضية



Weight Lifting رفع الأثقال



Cycle racing سباق الدراجات



سباق الدراجات النارية

Motorcycle Racing

Car racing سباق السيارات



Variety of Races سباقات متنوعة



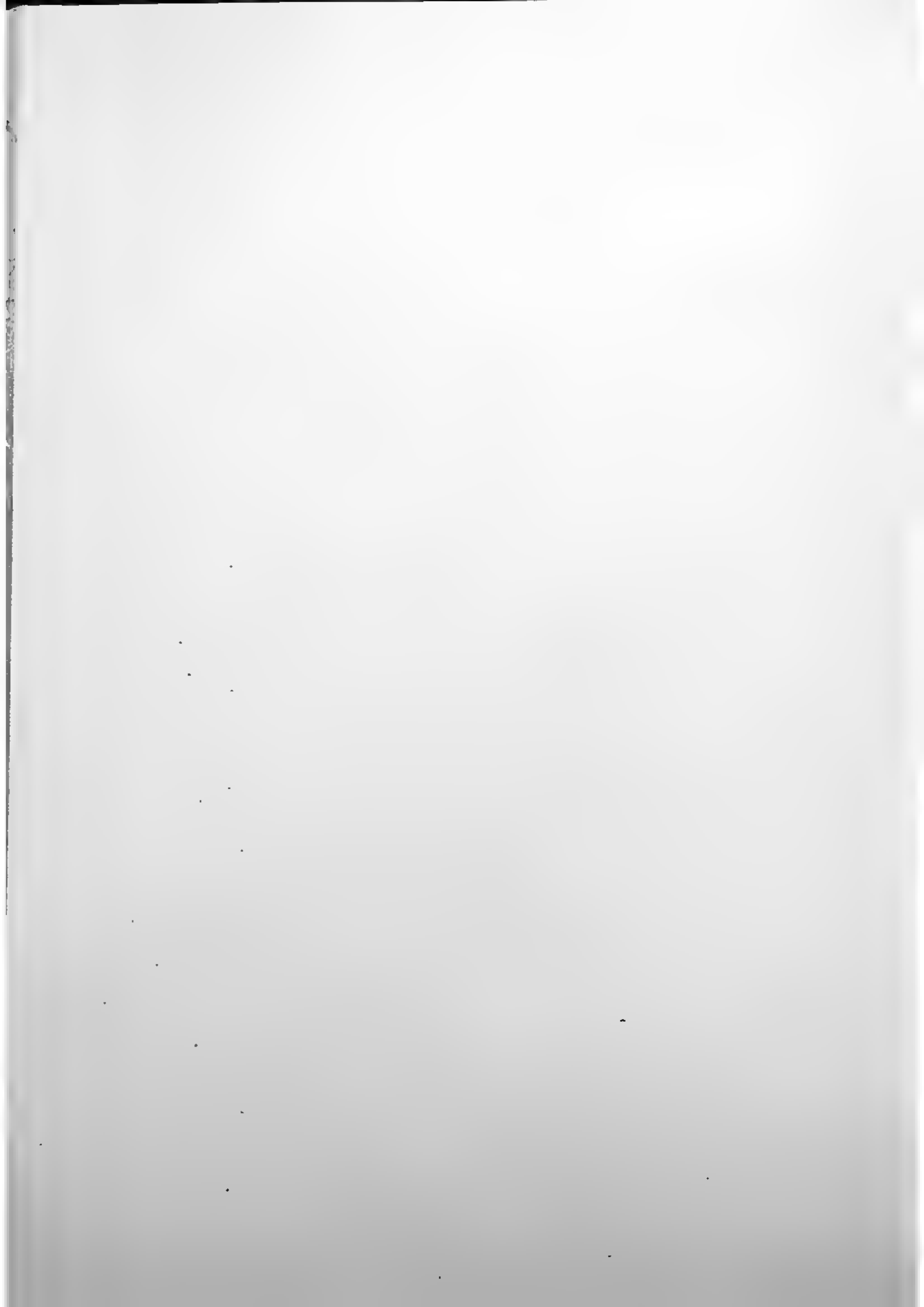
Shooting الرماية



Climb التسلق

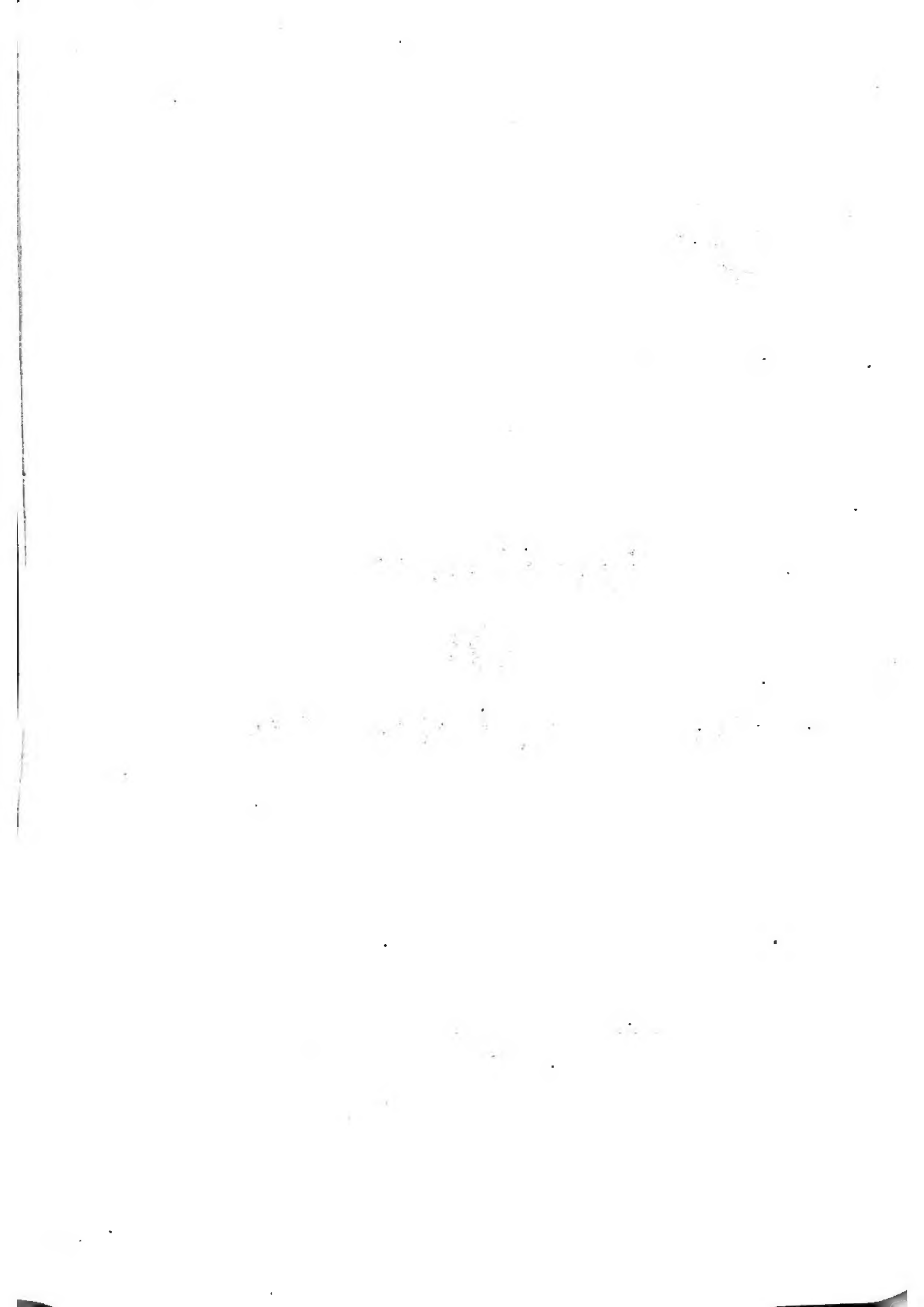


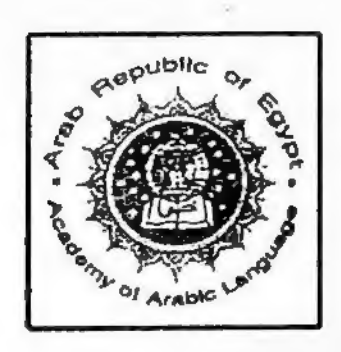
Golf الجولف



The PUBLISHER

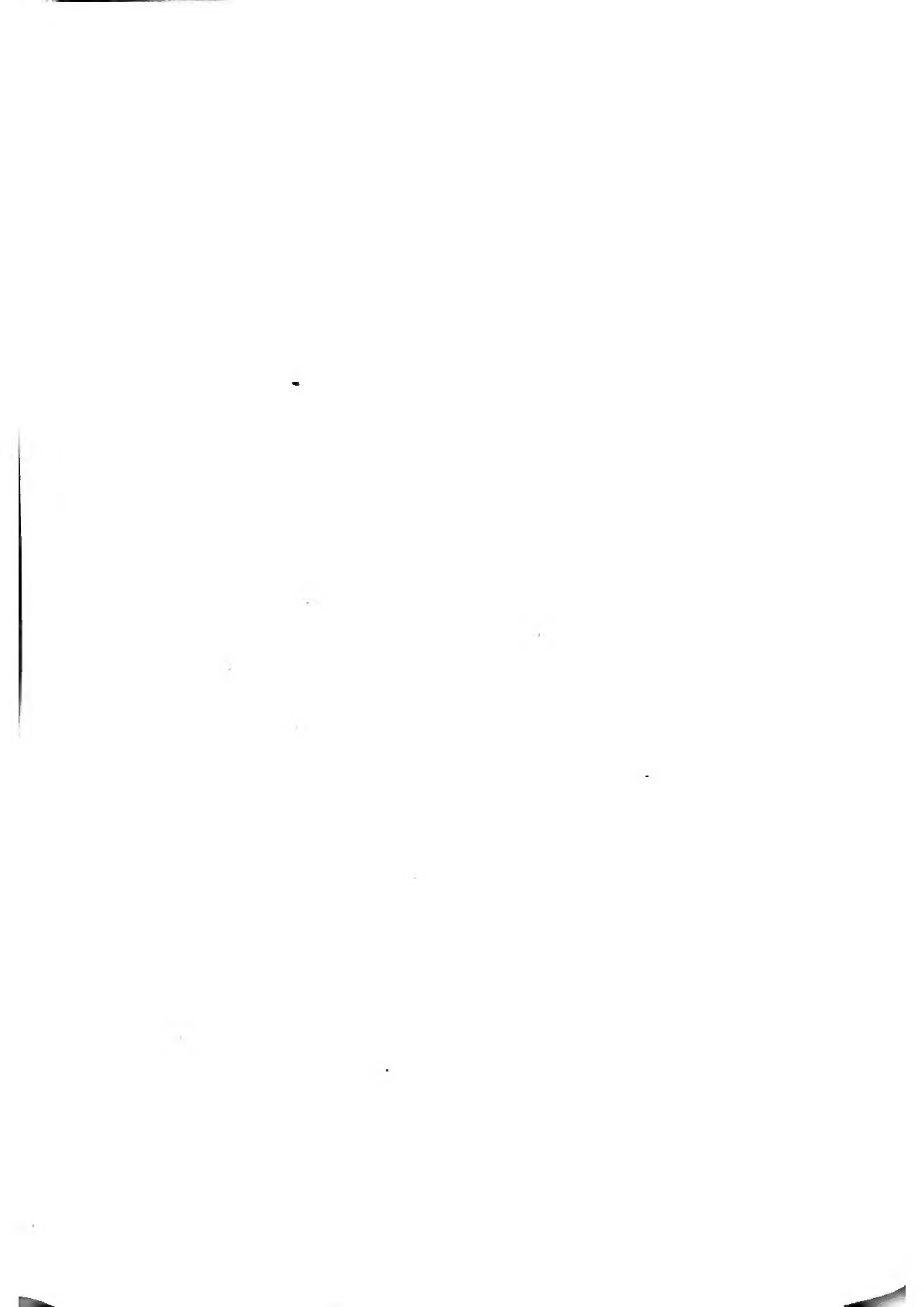
the Academy of Arabic Language
15 srt. Aziz Abaza , Zamalek
Cairo , Egypt
TEL : 7355983   Fax : 7632002





Dictionary Of Physical Education

Academy of Arabic Language





Dictionary of Physical Education

